Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

POD REDAKCJĄ D-ra LEONA LIPSZOWICZA

ROK II Nr. 2 (12) LUTY 1937 CENA: GROSZY 60, KWARTALNIE — ZŁ 1.50.



Kult ciała — dawniej a dziś...

Zwalczanie otyłości

WSZYSCY JEMY ZA DUŻO...

Otyłość — to nie tylko zagadnienie estetyczne, lecz choroba, szerząca się głównie wśród elementów miejskich, zwłaszcza w niektórych sferach społecznych.

Wprawdzie w ciągu wielu lat osobnik otyły nie odczuwa nic chorobowego; jego sprawność nie jest upośledzona, jednak z biegiem czasu otyłość zawsze wywołuje znaczne zmiany w szeregu najważniejszych dla życia narządów.

Otyłość w przeważającej ilości przypadków powstaje na tle nadmiernego spożywania pokarmów; nie będzie paradoksem, jeśli powiemy, że prawie wszyscy ludzie jedzą za dużo. Szczęśliwie nie wszyscy są jednakowo skłonni do otyłości. Na czym owa skłonność polega pomówimy niżej.

ILE POWINNISMY WAŻYĆ?

Na zasadzie licznych badań ustalono, że dorosły człowiek powinien ważyć tyle kilogramów, ile wynosi jego wzrost w centymetrach minus 100 (np. wzrost 165 — waga 65 kg; określono również, ile t. zw. kalorij winien spożyć przez dobę na kg. swej wagi. Kalorie są to jednostki zapożyczone z fizyki, w których wyrażamy wartość odżywczą pokarmów i ich składników. Zapotrzebowanie na kalorie jest różne w zależności od trybu życia.

W zupełnym spokoju na kg. wagi organizm wymaga 20—30 kalorij, przy wykonywaniu lekkiej pracy organizm wymaga 30—40 kalorij, przy wyk. średniej pracy organizm wymaga 40—45 kalorij, przy wyk. ciężkiej pracy organizm wymaga 45—60 kalorij.

Głównym źródłem kalorij są najważniejsze składniki pożywienia — białka, węglowodany i tłuszcze; stanowią one niejako materiał palny niezbędny do stałego podtrzymywania pracy organizmu; praca ta polega na całym szeregu bardzo skomplikowanych procesów fizyko-chemicznych i biologicznych.

Niezbędnymi składnikami pożywienia są również sole mineralne i witaminy.

CO POWODUJE OBŻARSTWO?

Normalny człowiek utrzymuje wagę mniej więcej na stałym poziomie, chociaż nie oblicza z ołówkiem w ręku zapotrzebowania kalorycznego. Działa tu jakiś automatyczny mechanizm regulacyjny, z którym związane jest uczucie głodu i sytości. Ta instynktowna regulacja bardzo łatwo jednak zostaje wytrącona z równowagi. Sprzyjają temu różne czynniki, jak nadmierne tuczenie w dzieciństwie, obyczaje towarzyskie, łatwość przyzwyczajania się do zbyt obfitych pokarmów.

Organizm przeciążony nadmiarem pożywienia, nie zużytkowuje (nie spala) wszystkiego; pociąga to za sobą odkładanie się tłuszczu.

Z CZEGO NAJWIĘCEJ SIĘ TYJE?

Najważniejszą rolę w powstawaniu otyłości odgrywa nadmierny dowóz tłuszczu. Nie tylko jednak nadmiar tłuszczu pokarmowego prowadzi do otyłości; również przyczynia się do tego zbyt obfite spożywanie węglowodanów (cukier, potrawy mączne, pieczywo, kasza, ryż i t. d.). Węglowodany w organizmie spalają się znacznie łatwiej, niż tłuszcze; zapotrzebowanie kaloryczne organizmu zostaje pokryte głównie przez spalanie węglowodanów, a tłuszcz ulega magazynowaniu.

Zilustruje to najlepiej następujący przykład: jeśli do pieca włożyć równocześnie węgiel i słomę — słoma szybko się spali, a węgiel pozostanie. Zaznaczyć należy, że również alkohol, jako substancja łatwo przez ustrój spalona i wysoce kaloryczna, przyczynia się znacznie do otłuszczenia.

Bardzo ważnym czynnikiem sprzyjającym otyłości, obok nadmiaru pokarmów, jest niedostateczne ich spalanie z powodu zbyt małego używania ruchu. Człowiek, który prowadzi siedzący tryb życia powinien jeść znacznie mniej od osobnika fizycznie pracującego.

Przeważnie współdziałają oba wyżej omówione czynniki — otyły lubi dużo zjeść, a używa mało ruchu, bo nadmierna tusza ogranicza jego ruchliwość; chcąc sobie powetować tę niezdolność do ruchu, tłuścioch szuka pociechy w kieliszku i w smacznym kąsku; w ten sposób wytwarza się błędne koło, prowadzące niejednokrotnie do otyłości potwornych rozmiarów.

NA CZYM POLEGA SKŁONNOŚĆ DO TYCIA?

Otyłość bardzo często występuje rodzinnie. Tu wkraczamy w dziedzinę „skłonności do tycia", o której wspominaliśmy na wstępie. Skłonność ta jest dziedziczna i najpewniej zależy od zaburzeń czynności t. zw. gruczołów dokrewnych, mających bardzo ważny wpływ na przemianę materii, a więc i na spalanie tłuszczów. Z pośród gruczołów dokrewnych najważniejszą rolę w przemianie tłuszczowej odgrywają tarczyca, przysadka mózgowa i gruczoły płciowe. Wadliwa praca tych gruczołów bywa powodem t. zw. **otyłości endogennej,** konstytucjonalnej, zależnej od własności tkwiących w samym organizmie; przeciwieństwem jej jest **otyłość egzogenna,** zależna od czynników zewnętrznych, a więc głównie od nadmiernego jedzenia. Oba te typy prawie zawsze kombinują się ze sobą; motycia, a nadmiar jedzenia prowadzi do otłuszczenia. W wyjątkowych przypadkach występuje czysta postać otyłości endogennej, zależnej wyłącznie od schorzenia gruczołów dokrewnych; **otyłość wtedy w szybkim czasie dochodzi do potwornych rozmiarów (180—200 kg) pomimo surowych ograniczeń dietetycznych.**

Wtedy jedynie dokładne badanie i obserwacja lekarska może wykryć powód otyłości, tkwiący w schorzeniu jednego lub wielu gruczołów dokrewnych. Dla przykładu podamy, że szybko rozwijającą się otyłość powodują niektóre guzy przysadki mózgowej; chirurgiczne ich usunięcie lub naświetlanie promieniami Rentgena cofa proces tycia; chory w ciągu krótkiego czasu wraca do swej normalnej wagi. Inny przykład otyłości endogennej stanowi otłuszczenie na tle upośledzonej czynności gruczoła tarczowego — najlepsze wyniki lecznicze osiąga się w tych przypadkach za pomocą t. zw. preparatów hormonalnych tarczycy.

SKUTKI OTŁUSZCZANIA.

Chorzy otłuszczeni łatwo się męczą; ich sprawność fizyczna jest ograniczona; układ mięśniowy słabo rozwinięty. Tłuszcz odkłada się dokoła serca, wrasta w sam mięsień sercowy i pogarsza jego sprawność. Znacznemu otłuszczeniu po za tym ulega wątroba — jeden z najważniejszych narządów człowieka — staje się niezdolna do należytego wykonywania swej pracy.

METODY LECZENIA.

Z tego, cośmy mówili o rodzajach otyłości, o tym, że przyczyny jej tkwić mogą w wadliwym funkcjonowaniu gruczołów dokrewnych, już samo przez się wynika, że w pierwszym rzędzie należy zbadać, jaka jest przyczyna otyłości, aby przystąpić do celowego jej zwalczania. Każdy przypadek wymaga postępowania indywidualnego. Dlatego też leczenie otyłości winno się odbywać według wskazań i pod baczną kontrolą doświadczonego lekarza, w przeciwnym razie chory narazić się może na niebezpieczne powikłania.

Najważniejszą metodą leczniczą jest racjnoalna dieta; zawsze od niej należy leczenie rozpocząć.

W pierwszym rzędzie należy ograniczyć spożywanie tłuszczów i węglowodanów; szczególnie unikać węglowodanów, które łatwo się wchłaniają np. cukier, miód; zmniejszyć również trzeba ilość spożywanej soli kuchennej i płynów, gdyż **otyli łatwo zatrzymują wodę w tkankach.**

O SZKODLIWOŚCI GŁODÓWEK

Odchudzanie winno być stopniowe i tak prowadzone, aby chory cały czas mógł wykonywać swą zwykłą codzienną pracę. Wszelkie gwałtowne odchudzenie jest przeciwwskazane. Zwłaszcza potępić należy t. zw. **głodówki**, zalecane przeważnie przez szarlatanów i znachorów, polegające na zupełnym poście, trwającym kilkanaście a nawet kilkadziesiąt dni. Tylko osoby bardzo zdrowe o wyjątkowo wytrzymałym organizmie znieść mogą tego rodzaju „leczenie". Najczęściej długotrwałe głodówki prowadzą do mniej lub bardziej uporczywych zaburzeń nerwowych, osłabienia mięśnia sercowego, trudnego do zwalczenia osłabienia ogólnego.

Rozumie się, że szkodliwe dla zdrowia jest odchudzanie się pań dla osiągnięcia „modnej linii", jeśli nie ma prawdziwego nadmiaru wagi.

DIETY ODTŁUSZCZAJĄCE.

W układaniu szczegółowej diety nie można się kierować ogólnym szablonem. Jak zaznaczyliśmy już, każdy prawie przypadek wymaga odrębnego traktowania; należy wziąć pod uwagę wiek chorego, jego zawód, stopień i rodzaj otyłości, a przede wszystkim stan ogólny.

Jeśli pomimo stosowania diety chory mało traci na wadze, można stosować t. zw. **dni owocowe** 1 lub 2 razy w tygodniu (1 kg. surowych owoców, herbata, kawa bez cukru, niesłony i nietłusty rosół).

Niekiedy zwalczać należy nieznaczne nawet otłuszczenie (t. zw. względne). Dotyczy to osób dotkniętych chorobami przemiany materii, jak kamica żółciowa, nerkowa, artretyzm.

Obok diety również **ćwiczenia cielesne i ruch** są skutecznym sposobem zwalczania otyłości. Postępować należy jednak bardzo oględnie, najlepiej być **pod stałą kontrolą lekarza, ze względu na serce,** które u osób otyłych jest zawsze mniej lub bardziej schorzałe.

PREPARATY HORMONALNE

Wreszcie parę słów poświęcić należy leczeniu otyłości środkami farmakologicznymi. Wprawdzie w ciągu ostatnich lat zrobiono w leczeniu wyciągami z gruczołów dokrewnych czyli t. zw. hormonami bardzo duże postępy, to jednak na pierwszym miejscu w leczeniu otyłości nadal pozostaje dieta.

O ile w sprawie diety, czy ćwiczeń cielesnych radziliśmy dla ostrożności zwrócić się do lekarza, to **jeśli chodzi o stosowanie preparatów hormonalnych, podkreślamy z naciskiem, że surowy nadzór lekarski jest wymagany bezwzględnie.** Większość reklamowanych przeciw otyłości preparatów zawiera m. in. hormon tarczycy, który wprawdzie niekiedy okazuje się bardzo skuteczny, jednak dawkowanie jego wymaga nadzwyczajnej ostrożności; stosowany na własną rękę i bez należytej kontroli doprowadzić może do groźnych i nieodwracalnych dolegliwości sercowych.

Pomimo postępów w otrzymywaniu coraz bardziej czynnych hormonów, dalecy jesteśmy od chwili, kiedy smakosze będą mogli bez ograniczeń zadośćuczynić swoim podniebieniom, a zażycie na deser jednej pigułki ustrzeże ich przed otyłością i jej skutkami.

Dr. Jakub Penson.

W b. miesiącu premie w postaci książek za zwerbowanie nowych prenumeratorów **otrzymali:**

Walicka Barbara, Lwów
Reicher Eugenia, Równe

Akcja werbunkowa trwa!!

Przyczyny i skutki onanizmu

Jak mu zapobiegać i jak go leczyć?

Jak często występuje?

Onanizm względnie masturbacja (właciwie **manustupratio** — od **manus** = ręka i **stuprum** = znieważenie), co w języku polskim trafnie jako samogwałt określamy, — należy do zjawisk bardzo rozpowszechnionych. Ze statystyk wybitnych seksuologów zgodnie wynika, że co najmniej 90% ludzi zaliczyć należy do onanistów. Z faktem tym liczyć się musimy poważnie niezależnie od tego, jak byśmy się surowo nie mieli na tę formę wyżycia się seksualnego zapatrywać. Obiektywne ujęcie sprawy wymaga jeszcze uzupełniającej wiadomości o tym, że onanizm, bynajmniej, nie stanowi smutnego „przywileju" rodzaju ludzkiego, jest bowiem uprawiany również przez zwierzęta. Odnośne obserwacje poczyniono nie tylko na koniach, psach i małpach, ale pozatem — i na jeleniach, baranach, kotach, wielbłądach oraz słoniach.

Na zjawisko onanizmu rozmaicie można się zapatrywać. Że jednak obok ogólnie przyjętego negatywnego do niego stosunku istnieć może również i stosunek pozytywny. o tym świadczy nazwisko Diogenesa. Głośny ten filozof grecki, onanizując się na rynku, publicznie, — zauważyć miał ze smutkiem, że jednak głód nie da się zaspokoić w sposób analogiczny...

Mniej dowcipny, ale zato bardziej brutalny i banalny jest pogląd pewnego autora, którego cytuje znany seksuolog Max Marcuse, a który brzmi, jak następuje:

„Onanizm, uprawiany umiarkowanie, posiada wiele zalet, zwłaszcza dla uczącej się młodzieży: oszczędza się na pieniądzach i, co jeszcze ważniejsza, na czasie. Unika się wszystkich nieprzyjemnych związków i stosunków, nikogo się nie unieszczęśliwia, a pozatem nie jest się narażonym na zakażenie weneryczne."

Przytoczyliśmy zdanie powyższe nie dlatego, że zawiera myśli oryginalne i budujące. Wprost przeciwnie, sądzimy, że jest ono wyrazem daleko posuniętego przytępienia wrażliwości, spowodowanej m. in. nadmiernie spotęgowanym zmysłem t. zw. praktyczności, z której w całej bezwstydnej nagości wyziera tchórzostwo. Tchórzostwo jednak, brak woli do walki z trudnościami, za którymi kryje się prawdziwe życie, jest właśnie jednym z tych czynników, które popychają (przynajmniej ludzi) do onanizmu. Rzeczywistość trudna do zdobycia odstrasza i znika z pola widzenia; zamiast niej obiektem pożądania staje się pierwszy lepszy przedmiot w najbliższym sąsiedztwie. Żywy czy martwy — to wszystko jedno, byleby był łatwo dostępny i uległy jakże niewybrednej woli użycia...

Trudno, rzecz prosta, być surowym sędzią w tych, niestety, nie rzadkich w naszych czasach, przypadkach, gdy człowiek znajduje się w sytuacji bez wyjścia, jak naprzykład w więzieniu, względnie w warunkach do więzienia zbliżonych. Jakkolwiekbądź osłabienie woli i związany z nim zanik hamulców, które jedynie nadać mogą życiu moc i urok, — stanowią ten podatny grunt, na którym rozwija się onanizm, zapuszczając co raz głębsze korzenie.

Przyczyny.

Na temat osłabienia hamulców intelektualnych, jako jednej z wewnętrznych przyczyn onanizmu, dałoby się wiele powiedzieć. Najpoważniejszym jednak z punktu widzenia ściśle lekarskiego jest fakt, że najwybitniej osłabienie to występuje u neuropatów i psychopatów. To też najbardziej uporczywy onanizm obserwuje się właśnie u osobników w mniejszym lub większym stopniu dotkniętych pewnymi chorobami nerwowymi albo psychicznymi.

Tak czy inaczej powstała, określona przez nas jako „niewybredna" wola użycia — jest jedną stroną medalu. Poza niewybrednością względnie skarłowaceniem w najszerszym tego słowa znaczeniu, drugim czynnikiem — niejako fizjologicznie do pewnego stopnia popychającym do onanizmu — jest rozbudzony instynkt płciowy. Mylne jest przypuszczenie, jakoby zawsze dochodził on do głosu pod wpływem uświadomienia względnie, jak to się mówi, „zepsucia", pochodzącego od rówieśników albo rówieśniczek.

Instynkt płciowy i związane z nim pragnienie użycia zjawia się samoistnie na skutek wydzielin gruczołów płciowych, zdradzających w pewnym okresie życia czynność wzmożoną. Wspomniane substancje przenikają do krwi, stąd zaś do t. zw. ośrodków nerwowych, powodując ich, jak to Steinach określa, „erotyzację".

Tak więc szukanie ujścia dla nagromadzonej energii płciowej odbywa się przede wszystkim na skutek procesów wewnętrznych. A że natura sama potrafi błądzić, względnie, jeżeli kto woli, grzeszyć, — o tym świadczą te przypadki, w których onanizm rozwinął się całkiem nieświadomie. Dla przykładu przytaczamy tu krótkie wyznanie, zawarte w liście pacjentki (zamężnej) do Magnusa Hirschfelda, światowej sławy seksuologa:

„Nie onanizowałam się nigdy, — pisze ona: gdy jednak miałam lat 5, oparłam się całym ciałem o poręcz. Na skutek silnego ucisku w okolicy sromu powstało we mnie swoiste uczucie, które było bardzo ładne. Powiedziałam wówczas mojej małej kuzynce, że mogłaby to samo raz spróbować, gdyż odbiera się wtedy prawdziwe wrażenie, jakby muzyki tysiąca dzwoneczków. Często to powtarzałam od owego czasu, posługując się tym czy innym twardym oparciem, nie mając jednak pojęcia, że jest to coś zmysłowego. Dopiero w 13-tym roku życia uświadomiłam sobie, że było to prawdziwe uczucie seksualne. Do dnia dzisiejszego (pacjentka liczy 27 lat) jedyne moje odprężenie płciowe stanowi bezbolesny prawie ucisk o poręcz łóżka. Przy obcowaniu z mężem reaguję bardzo słabo i niezwykle rzadko".

List ten w dostatecznej mierze ilustruje mechanizm powstawania onanizmu, odsłaniając do pewnego stopnia jego przyczynę wewnętrzną i wskazując na jeden z zewnętrznych obiektów podrażnienia seksualnego. A tych obiektów zewnętrznych, sposobności do zaspokajania płciowego na drodze onanizmu, jest niezliczona ilość. Temat ten poruszymy szczegółowiej, gdy mowa będzie o zapobieganiu onanizmowi. Na razie pragniemy zająć się pilną sprawą skutków onanizmu, z ich bowiem powodu pacjenci są najbardziej zasmuceni.

Następstwa onanizmu.

Należy więc powiedzieć, że skutki onanizmu nie są, bynajmniej, ani straszne, ani zgubne, ani beznadziejne. Ustępują one zazwyczaj same przez się z chwilą zaprzestania uprawiania tego procederu, o którym jedno powiedzieć można z całą pewnością, a mianowicie, że nie przynosi ani szczęścia ani zadowolenia. Homo sapiens post ipsationen tristis: smutny jest człowiek po dokonanym procederze onanistycznym.

Ten smutek, który w miarę pogrążania się w nałogu onanistycznym, rośnie i potęguje się, jest bodaj jednym z najczęstszych następstw onanizmu. Nie należy jednak i pod tym względem przesadzać. Depresja i hipochondria, przybierająca niekiedy zatrważające formy, wynika nietyle z onanizmu, ile z chorobliwego sposobu reagowania jednostek odpowiednio usposobionych. Jakkolwiekbądź jest naszym obowiązkiem uświadamiać tych, którym wpojono paniczny strach przed skutkami onanizmu, że napróżno się trwożą, bowiem nie ma najmniejszych realnych podstaw do załamywania rąk a tym bardziej do ucieczki przed życiem. Co najwyżej liczyć się należy z powstaniem pod wpływem onanizmu stanu przewrażliwienia i ogólnego osłabienia, to znaczy tych objawów, które cechują **neurastenię,** chorobę, zresztą, niezwykle rozpowszechnioną.

Poglądy o „fatalnych" następstwach onanizmu, jako oparte na fałszywych przesłankach, dawno się już w nauce lekarskiej przeżyły. Jeżeli tkwią one jeszcze wśród szerszej publiczności, spędzając przy tym sen z powiek nałogowych onanistów, to tłumaczy się to inercją,

przywiązaniem do pojęć przekazanych przez dawne pokolenia. Nie łatwo tym bagażem wstrząsnąć, sądzimy jednak, że wcześniej czy później, światło wiedzy i do tych mroków przeniknie...

Na czym polega leczenie?

Wspomnieliśmy na wstępie naszego artykułu, że znakomita większość rodzaju ludzkiego uprawia onanizm. Z drugiej strony, pacjentów uskarżających się na skutki onanizmu,, cierpiących z jego powodu, zgłasza się nie wielu. Paradoksalna ta sytuacja wynika nie tylko z tego powodu, że istnieje spora liczba zamaskowanych onanistów, cierpiących w samotności. Istnieje jeszcze jedna, bardzo poważna przyczyna, dla której kontyngent chorych jest ogromnie zredukowany.

Dzieje się to tak dlatego, ponieważ onanizm jako zjawisko masowe, nagminne, przypada na lata młodzieńcze, w przybliżeniu od 12-go do 16-go roku życia. W późniejszym wieku częstość tego zjawiska raptownie maleje; obejmuje ono coraz to węższe a zarazem i coraz to bardziej osamotnione, koła.

Z powyższego zestawienia jasno wynika jeden wniosek: wyleczenie z onanizmu następuje samoistnie w sposób nie wymagający pomocy lekarskiej. Właściwie i tu jest czynny lekarz, tylko że lekarz tu przybiera postać niezwykłą, której na imię miłość...

Ci zatem, którzy w wieku młodzieńczym nie wyzbyli się onanizmu, należą do chronicznie chorych. A wiadomo, leczenie przewlekłych chorób nie jest wdzięcznym zajęciem i wymaga długiego czasu. Nieraz udaje się za pomocą psychoterapii... wiele zdziałać w terminie względnie niedługim. Innym razem leczenie psychiczne rozciąga się na okres dłuższy. Poza zadziałaniem na psychikę chorego wpływamy na jego układ nerwowy w sposób umożliwiający doprowadzenie jego do względnej równowagi.

Środki zapobiegawcze.

Łatwo się domyśleć, że to nie łatwa rzecz wyleczyć kogoś z nałogowego onanizmu. O wiele łatwiej jest do niego nie dopuścić względnie złagodzić jego przebieg i skrócić do minimum okres jego trwania.

Pierwsza rzecz — to uświadomienie seksualne dziecka, które rozpocząć należy możliwie wcześniej, oczywiście w sposób umiejętny, co nie jest, bynajmniej, rzeczą łatwą. Wymagana tu jest całkowita szczerość, albowiem tylko dzięki ujawnieniu całej wielkiej prawdy, jaka się w życiu seksualnym zamyka, zdołamy zdobyć zaufanie dziecka, narażonego na różne pokusy... płynące z wewnątrz i z zewnątrz. Zauważymy tu nawiasem, że istnieje postać onanizmu, w którym zaspokojenie płciowe następuje przy pomocy osoby drugiej tej samej płci. I znane są dobrze fakty, gdy uczniowie jednej klasy „wyręczali się" wzajemnie, przy czym działo się to w czasie trwania jednej z t. zw. nudnych lekcji...

Nie piszemy o tym poto, by uderzać na alarm, pragniemy jedynie podkreślić, jak wielka wymagana jest czujność w sprawach dotyczących opieki nad życiem płciowym dziecka. Całkowite wzajemne zaufanie i zrozumienie we wszystkich żywotnych sprawach między pokoleniem starym i młodym jest I-ym warunkiem walki z tak rozwielmożnionym zjawiskiem, jak onanizm. Wszelka brutalność, natarczywość, niecierpliwość jest tu nie na miejscu. Przeciwnie, nieodzowną staje się szczera, niesklamana subtelność, dobroć i łagodność, idąca w parze z systematycznością i konsekwencją w działaniu. Nie wolno straszyć, należy jedynie uświadamiać i przekonywać. Nie dopuszczać do samotności, nudy i próżniactwa, tych tak częstych źródeł onanizmu.

Należy zatem możliwie popierać sport, gimnastykę, turystykę i inne dziedziny życia, gdzie nie ma miejsca na nudę i samotność. Doniosłe jeszcze posiada znaczenie przyzwyczajenie do nagości, przy czym pod tym względem warto by naśladować zwyczaje, panujące do dnia dzisiejszego w krajach skandynawskich.

Jeżeli mowa o zapobieganiu onanizmowi, to wchodzi jeszcze w grę szereg reguł higienicznych, ważnych z tego względu, że podrażnienie seksualne płynąć może, jak to już wspomninaliśmy powyżej, z różnych zewnętrznych powodów.

Reguły te są następujące.

Nie wolno dzieciom pozwalać bawić się częściami płciowymi, ani też innym ich dotykać.

Zwalczać należy robaki, zwłaszcza te, które drażnią części płciowe i odbytnicę. W ogóle wszelkiego rodzaju choroby powodujące (świąd nie koniecznie okolicy płciowej) zwalczać należy z całą energią.

Unikać zbyt obfitych i ciężkich potraw na noc. Alkohol jest stanowczo wzbroniony.

Dbać o dobry, niczym nie zakłócony sen.

Niezmącony, krzepiący sen najlepiej wchłania te wszystkie przejawy popędu płciowego, które, nie znajdując właściwego ujścia, kierują się na bezdroża...

Dr. med. L. Lipszowicz

Zagadnienie niepłodności u kobiety

Wśród licznych zagadnień życia płciowego kobiety uważamy kwestię niepłodności za najtrudniejszy problemat lekarski. Utarło się zdanie, że niepłodność w stadle małżeńskim jest zazwyczaj skutkiem winy kobiety. Ta bierna istota w pierwszym rzędzie pada ofiarą uciężliwych, a często zgubnych w skutkach zabiegów, mających na celu utrzymanie gatunku.

Długie lata zarówno prawo, jak i wiedza lekarska uważały kobietę za wyłączną winowajczynię niepłodności. Dopiero lata ostatnie niezbicie wykazały, że prawdziwa przyczyna niepłodności w ogromnej ilości przypadków zależną jest wyłącznie lub równocześnie od mężczyzny, a zaledwie w jednej trzeciej od niepłodności kobiety.

Dopiero lata ostatnie pouczyły nas, że leczenie niepłodności u kobiety rozpoczynamy w pierwszym rzędzie od badania nasienia męża t. j. od badania jego zdolnoci do płodzenia. Dopiero po ustaleniu z całkowitą pewnością, że mąż jest zdolny zarówno do spółkowania, jak i do płodzenia zaczynamy określać i leczyć przyczyny niepłodności kobiety.

Płodność kobiety t. j. zdolność do zajścia w ciążę i wydania na świat żywego płodu jest zależną od szeregu warunków fizjologicznych. A więc w pierwszym rzędzie budowa narządów rodnych musi umożliwić normalne spółkowanie, powtóre jajniki muszą wytwarzać normalne jaja, zdolne do zapłodnienia, a droga wędrówki plemników do jaja musi być wolną bez przeszkód, wreszcie macica musi mieć zdolność tworzenia takich warunków, aby zapłodnione jajo mogło się rozwijać.

Gdybyśmy spróbowali omówić poszczególne przyczyny niepłodności kobiecej stwierdzimy w pierwszym rzędzie, że uniemożliwiają lub utrudniają kobiecie spółkowanie nieprawidłowa budowa lub choroby narządów rodnych.

Niepodatna, twarda błona dziewicza, stawiająca nieprzezwyciężony opór w spółkowaniu lub też zbyt elastyczna usuwająca się i nie dająca się przerwać oto pierwszy szkopuł młodej kobiety w stawianiu swych kroków w utrzymaniu gatunku. Zdarza się, że przyczyną niepłodności jest zbyt wysokie krocze, głównie spoidło tylne, łączące wargi większe, które jakby fartuszkiem pokrywa wejście do pochwy i uniemożliwia spółkowanie, stając się powodem niesnasek małżeńskich i wzajemnych oskarżeń nawet kochających się par.

Wąskość pochwy zatrzymującej nasienie w swej przedniej części, nie dopuszczając go do szyjki macicznej, niedorozwój pochwy jak i całkowity jej brak są poważnymi przyczynami niepłodności kobiecej.

Przeszkodą do zapłodnienia bywają wszelkie sprawy chorobowe macicy i jajników, a gdybyśmy próbowali je wyliczyć nie dało by się to ująć w szemat. Dla przykładu przytoczę: przodozgięcie,

tyłozgięcie i tyłopochylenie, stany zapalne macicy i szyjki, blizny po skrobaniach i podobnych zabiegach, szyjki pęknięte, wąske kanały, włókniaki, mięśniaki, guzy jajników i stany zapalne trąbek.

Wreszcie ogólne choroby, które uszkadzają same jajo, jak kiła, gruźlica, anemia złośliwa, mogą stać się przyczyną niepłodności. Podobnież obserwujemy okresową niepłodność w czasie chorób infekcyjnych i gorączkowych spowodowanych zaburzeniami w jajeczkowaniu.

Aby dać całokształt zjawisk niepłodności kobiecej muszę jeszcze omówić specjalne znaczenie wzajemnego przyciągania plemnika i jaja. Warunek ten jest koniecznym, aby przy obopólnej zdolności do zajścia w ciążę i zapłodnienia takowe nastąpiło. Wszak może się zdarzyć by płodny mężczyzna i płodna kobieta, pomimo to stanowili niepłodne stadło. — a stan ten zależnym jest właśnie od wzajemnego przyciągania plemnika i jaja.

Trudno jest w krótkim zarysie wyczerpać szczegółowo wszelkie sprawy chorobowe i omówić szczegółowo lecznictwo przyczyn niepłodności, w tym miejscu jednak podkreślić należy, że istota tego cierpienia jest bardzo różnorodna, a granice konieczności leczenia oraz zbędnego lecznictwa są bardzo bliskie.

Podkreślić muszę, że wszelkie sprawy chorobowe, które mogą być przyczyną niepłodności wcale nie muszą niemi być. Przedwczesne lecznictwo zwłaszcza zaburzeń banalnych prowadzi często do wyczerpania moralnego i psychicznego, a ono dopiero staje się prawdziwą przyczyną niepłodności kobiecej. Ostrzegam stanowczo przed zbyt wczesnym martwieniem się i szukaniem przyczyn niepłodności. Uważam, że trudno określić czas arytmetyczny, po którym niepłodność można i należy leczyć. Sumienność i doświadczenie osobiste lekarza jest jedyną rękojmią właściwego traktowania tych spraw chorobowych.

Aby wreszcie uwypuklić drażliwość całego zagadnienia, pozwolę sobie omówić sprawę oziębłości kobiecej. Musimy pamiętać, że oziębłość kobiet jest zjawiskiem bardzo powszechnym i wcale nie wpływa na płodność kobiecą. Jest to zjawisko najczęściej wynikające z niezręczności i ignorancji partnerów i wymaga tylko umiejętnych, a dyskretnych wskazówek.

W ten sposób podkreślić muszę, że całość zagadnienia niepłodności kobiecej jest sprawą sumiennego i umiejętnego traktowania lekarza, którego rola w tych i zrozumienie we wszystkich żywotnych sprawach jest często cudotwórcza nie wymagająca żadnego lecznictwa, lecz właściwego uświadomienia. Dr M. S.

Swierzba

Zaniedbana, ślepa ulica, brudne, cuchnące ścieki, domki niskie, parterowe i jednopiętrowe, przeważnie drewniaki, pochylone ze starości i ozdobione grzybem, toczącym ściany; mieszkania jednoizbowe; pokój „sam w sobie".

Dwa łóżka drewniane, wysokie, zawalone pierzynami i poduszkami, jednym wspomnieniem dawnej zamożności.

Środek pokoju zajmuje chwiejący się stół z ciosanego drzewa i kilka kulawych krzeseł.

Przy ścianie wąska szafa, zawsze otwarta. Nad szafą — stara lampa naftowa, unieruchomiona na zardzewiałym haku.

W kącie miednica, pokryta grubą warstwą tłustego brudu. Mała kuchenka z pękniętych kafli zawieruszyła gdzieś fajerki, dymi niepotrzebnie — bez ciepła i jasności. Z pod pierzyn ledwie dostrzegalnie wygląda kilka par połyskliwych, wystraszonych oczu na wynędzniałych, bladych twarzach.

Pierzyna faluje miarowo, wprawiona w ruch kilkoma parami rączek, drapiących wytrwale skórę, pokrytą krostkami, strupami i bruzdami, w których zadomowił się kleszcz — świerzbowiec.

Drapią się wszyscy: ojciec — woźnica, matka — domokrążna handlarka i pięcioro dzieci w wieku od 2-ch do 10 lat.

* * *

Śródmieście. Komfortowy pięciopokojowy lokal, nowocześnie umeblowany; centralne ogrzewanie, łazienka gazowa, żyrandole i kinkiety.

W dziecinnym pokoju drapie się niemowlę, trze główkę o poduszkę i stopki jedną o drugą.

Dyskretnie drapie się wychowawczyni, z trudem opanowuje swędzenie matka.

Ktoś zawlókł tu świerzbowca i udostępnił wypielęgnowaną skórę gospodarce przykrego pasożyta.

* * *

Po 2—3 tygodniowym okresie wylęgania ujawnia się świerzba galeriami świerzbowca — brudnoszarymi bruzdami naskórka, długości do 2 cm., w kształcie linii lub też łuku.

Te bruzdy naskórkowe ryje kleszcz — samica i składa w nich jaja, z których wylęga się młode pokolenie pasożytów.

Drobniejszy od samicy samiec nie dokucza człowiekowi; czeka cierpliwie przy wejściu do galerii, żeby zapłodnić samicę, i ginie na powierzchni skóry.

Kolce na grzbiecie samicy uniemożliwiają jej wyjście z galerii, w której działalność życiowa świerzbowca trwa do dni stu.

Budowa galerii odbywa się w cieple, noc jest najodpowiedniejszą porą dla tej pracy.

Wtedy ruch samic, ryjących galerie, wywołuje dotkliwe świerzbienie skóry.

Świerzba szerzy się z człowieka na człowieka bezpośrednio, albo za pośrednictwem pościeli, bielizny i odzieży. Rozpoznanie świerzby ułatwiają opisane galerie, spostrzegane w fałdach skóry między palcami na wewnętrznych powierzchniach palców, w okolicach ponaddłoniowych, w przednich częściach pach, na sutkach, na częściach płciowych u mężczyzn, u dzieci na dłoniach i na wewnętrznych brzegach stóp, u niemowląt nieraz na policzkach.

Leczenie świerzby prowadzi w ciągu kilku dni do wyzdrowienia.

Dawniej leczono świerzbę za pomocą zwykłej ostrej igły, którą rozdrapywano bruzdy. Były to zabiegi uciążliwe dla chorego i kłopotliwe dla domorosłych uzdrawiaczy. Medycyna współczesna posługuje się w zwalczaniu świerzby maściami, złuszczającymi i rozpuszczającymi warstwę zrogowaciałą naskórka, dla zniszczenia pasożytów i ich potomstwa.

Jednocześnie odkaża się odzież, pościel i bieliznę.

Dr. Jotbe.

Jak uniknąć chorób uszu?

MUSIMY ZWALCZAĆ PRZESĄDY!

Przy najlepszych chęciach nie jesteśmy w stanie zapobiec powstaniu wszystkich możliwych chorób uszu. Ale bardzo często możemy uniknąć różnych cierpień usznych, które się rozwijają tylko wskutek naszej nieświadomości albo lekkomyślności. Jeżeli nie będziemy czynili odpowiedzialnym człowieka, który cierpi na głuchotę dziedziczną, za stan jego słuchu, to jednak mamy prawo zganić chorego, który ogłuchł tylko dlatego, że nie leczył długotrwałego wycieku ropnego z ucha, uważając, że dobrze jest, „o ile ropa spływa z głowy". Jest to zresztą przesąd dość rozpowszechniony. Niestety, przesądów takich jest wiele i tylko przez uświadomienie ogółu możemy przyczynić się do zmniejszenia liczby chorób usznych.

Dla lepszego zorientowania się w szeregu cierpień, które dotyczyć mogą narządu słuchu, a których można uniknąć, podzielmy je na grupy w zależności od umiejscowienia.

Wiadomo, że ucho dzieli się na 3 części: zewnętrzne, środkowe i wewnętrzne.

ZWYCZAJ DŁUBANIA W UCHU

Jedna z pospolitych chorób ucha zewnętrznego, to wrzodzianka, albo czyrak. Czyrak nie należy do spraw poważnych, jest jednak b. dokuczliwy. Chorzy, zgłaszający się z takim cierpieniem do lekarza, dziwią się często gdy się ich zapytuje, czy mają zwyczaj dłubania w uchu. Nie lubią się do tego przyznawać. A jednak jest to zwyczaj dość rozpowszechniony. Wprawdzie „szlachetny" ten rękoczyn wykonywa się w celu usunięcia z ucha wydzieliny gruczołów łojowych i woskowinowych, t. zn. woszczku albo siarki, ale sposób, w jaki zamierza się to osiągnąć, nie należy do rozsądnych. Mniej wybredni używają zapałek, ołówków, szpilek itp., bardziej obznajmieni z zasadami higieny posługują się specjalnymi przyrządami w kształcie łyżeczek, które znajdują się, niestety, jeszcze i do tej pory w obiegu. Zadrapanie jednym z takich przyrządów przewodu słuchowego, wcieranie zarazków chorobotwórczych w głębiej położone tkanki, wywołuje powstanie wrzodzianki, a niekiedy, co gorsza, nawet róży twarzy.

JAK UTRZYMYWAĆ USZY W CZYSTOŚCI?

Nie znaczy to, bynajmniej, by nie wolno było w ogóle dotknąć się własnego ucha. Przeciwnie, należy uszy utrzymywać w jak największej czystości, myć je wodą i mydłem, a potem starannie osuszać. O ile podczas mycia uszu, roztwór mydła nie zostaje usunięty z przewodów słuchowych, to może on, zwłaszcza u ludzi wrażliwych, powodować podrażnienia skóry ucha zewnętrznego, a niekiedy nawet t. zw. pryszcze (eczema). Jeżeli w przewodzie słuchowym nagromadza się woszczek, do czego niektórzy ludzie mają szczególną skłonność, to należy przemywać uszy rozczynem wody z gliceryną (w stosunku pół na pół), a następnie oczyszczać uszy wałeczkiem z waty. Jeśli zaś woszczku tego zebrało się b. dużo i nie udaje się go wydobyć tym sposobem, to najlepiej samemu nie czynić dalszych prób usunięcia go. Tu już wkroczyć powinien lekarz.

CO POCZĄĆ GDY DO UCHA WPADŁO OBCE CIAŁO?

W zewnętrznym przewodzie słuchowym spotyka się nierzadko różnego rodzaju ciała obce, to znaczy przedmioty, z zewnątrz zawleczone. U dorosłych takie ciało obce dostaje się najczęściej przypadkowo, np. podczas snu, przy pracy i tp., ale dzieci często wprowadzają je sobie do ucha dla zabawy. Najczęściej spotyka się w uchu zewnętrznym guziczki, korale, gryfle i t. d. Sam fakt dostania się przedmiotu do ucha nie jest jeszcze poważny. Gorzej natomiast, jeżeli jakieś niepowołane ręce czynią próby wydostania go z ucha. Wówczas może się zdarzyć, że ciało obce zostaje wepchnięte głęboko do przewodu a nawet do jamy bębenkowej. Podczas takiego usiłowania wydobycia ciała obcego mogą nastąpić powikłania nawet groźne dla życia. Dlatego też tylko specjalitsta powinien usuwać ciało obce z ucha. Jeżeli tkwi ono nie daleko w przewodzie, to usunięcie go nie przedstawia większych trudności, jeśli zaś na skutek uprzednich rękoczynów zostało ono wklinowane głęboko, to wydobycie go jest możliwe tylko na drodze operacyjnej.

Mówiąc o chorobach ucha zewnętrznego, których można uniknąć, należy wspomnieć jeszcze o odmrożeniach małżowin usznych, o urazach uszu, które się zdarzają podczas różnego rodzaju gier i zabaw. Szczególnie często spotyka się je u pięściarzy, Te urazy prowadzą niekiedy do stałego zniekształcenia małżowin.

JAK ZAPOBIEC ZAPALENIOM UCHA ŚRODKOWEGO?

Z chorób ucha środkowego, którym można zapobiec, należy wymienić przede wszystkim niektóre zapalenia. **Można im zapobiec, o ile wystrzegać się będziemy t. zw. przeziębienia,** a w każdym bądź razie, jeżeli będziemy dbali o to, by się ono nie rozwinęło. Nie należy, oczywiście, rozumieć pod terminem „przeziębienie", którego urzędowa medycyna nie uznaje, wpływów atmosferycznych, jako czynników, wywołujących same przez się chorobę. Należy raczej uważać, że te wpływy atmosferyczne są bodźcem, które uruchamiają nieczynne dotąd armie zarazków chorobotwórczych. Tak czy inaczej z „przeziębieniem", jako z czynnikiem wywołującym różne cierpienia, spotykamy się na każdym kroku. Otóż i w dziedzinie chorób ucha środkowego, a więc tej części narządu słuchu, gdzie znajdują się między innymi t. zw. kosteczki słuchowe, „przeziębienia" odgrywają dużą rolę.

B. często stany zapalne nosa i gardła przechodzą drogą trąbki słuchowej **na ucho środkowe.** W zależności od zjadliwości zarazka i od sił obronnych ustroju rozwijają się stany zapalne ucha środkowego w silniejszym lub słabszym stopniu. Ustrzec się od tego rodzaju choroby znaczy prawie to samo, co uniknąć przeziębienia górnych dróg oddechowych lub też zwalczyć początkowe okresy katarów. **O ile** zaś z tych lub innych powodów **rozwinęło się zapalenie ucha środkowego i doszło nawet do wycieku ropnego, to nie należy uważać, że wszystko się samo uspokoi.** Organizm nie zawsze jest w stanie dać sobie radę z chorobą. A **skutki zapalenia ucha środkowego mogą być poważne;** niekiedy prowadzą one do stałego kalectwa, jakim jest głuchota, a czasami nawet zagrażają życiu chorego. Nie będziemy się tu rozwodzić nad leczeniem sprawy, podkreślimy jedynie, że czynnikiem, wybitnie wspomagającym leczenie, jest przestrzeganie zasad higieny w stosunku do chorego ucha.

Nie tylko jednak infekcja szerzyć się może z nosa i gardła przez trąbkę słuchową do ucha środkowego. W ogóle — **wszelkie zaburzenia w oddychaniu nosem, wszelkie sprawy chorobowe nosa i gardła mogą się odbijać na uchu środkowym.** Niekiedy rozwija się w nim przewlekły nieżyt, który daje o sobie znać uporczywym szumem oraz postępującym osłabieniem słuchu. Tym cierpieniom można zapobiec, o ile się w porę leczy sprawy chorobowe górnych dróg oddechowych, a przede wszystkim nosa i gardła. Leczenie to w dużej liczbie przypadków musi być dokonane na drodze operacyjnej. Po usunięciu w zależności od wskazania polipów, przerostów muszel nosowych, wyrośli lub migdałków objawy chorobowe ze strony uszu dają się łatwo usunąć.

SZUM W USZACH.

Szumy uszne oraz przytępiony słuch nie zawsze zależą od cierpienia ucha środkowego; b. często są one wyrazem schorzenia ucha wewnętrznego t. j. tej części ucha, gdzie znajdują się zakończenia nerwowe narządu słuchu i równowagi. Zakończenia te są b. wrażliwe na różne czynniki szkodliwe, które dostają się do ustroju bądź od zewnątrz bądź też wytwarzają się w samym ustroju, wspomnijmy o nikotynie, alkoholu, o niektórych lekach, przyjmowanych w nadmiarze, jak chinina, salicylaty. W samym ustroju wytwarzają się jady na tle wadliwej przemiany materii, w cierpieniach przewodu pokarmowego i t. d. Nie ma potrzeby dodawać, że uniknąć schorzenia ucha wewnętrznego na tle tych zatruć można tylko bądź przez unikanie jadów zewnętrznych, bądź też przez zwalczanie tych cierpień ogólnych, które przyczyniają się do wytwarzania jadów ustrojowych.

Dr med. J. Tencer.

Króciutko...

O WŁAŚCIWĄ MIARĘ POKARMU DLA NIEMOWLĄT.

W poprzednim numerze „Medycyny dla wszystkich“ pisaliśmy na tym miejscu o odżywianiu mieszanym oraz o znaczeniu **Fosfatyny Faliera,** zarówno w postaci zwykłej, jak i specjalnej (bez kakao), dla niemowląt najmłodszych przeznaczonej.

Obecnie podajemy schemat odżywiania mieszanego, uwzględniający ilość posiłków oraz ich właściwą miarę — w zależności od wieku niemowlęcia.

W czwartym i piątym miesiącach: 5 posiłków dziennie co 4 godziny w tym dwie butelki, zawierające 120 g mleka, 60 g wody, 2 łyżeczki do herbaty Fosfatyny Faliera specjalnej i 2 łyżeczki do herbaty cukru (poza tym 3 razy pokarm kobiecy i soki owocowe).

W szóstym miesiącu: 5 posiłków dziennie co 4 godziny, w tym dwie butelki, zawierające 120 g mleka, 60 g wody, 3 łyżeczki do herbaty Fosfatyny Faliera specjalnej i 2 łyżeczki do herbaty cukru.

W siódmym miesiącu: 5 posiłków dziennie co 4 godziny, w tym dwie butelki, zawierające 120 g mleka, 60 g wody, 3 łyżeczki Fosfatyny Faliera (zwykłej lub specjalnej) i dwie łyżeczki cukru.

W ósmym miesiącu: 5 posiłków dziennie, w tym 2 porcje Fosfatyny Faliera zwykłej podane na pełnym mleku.

Do powyższych mieszanek należy dodawać zawsze cukier, stosując mniej więcej 2 łyżeczki do herbaty kryształu na 100 g mieszanki.

W następnej naszej pogadance „króciutkiej“ pomówimy o **odżywianiu naturalnym oraz odżywianiu sztucznym.**

ŚRODEK PRZECIWREUMATYCZNY, KTÓRY NIE POWODUJE PODRAŻNIENIA.

Jest nim **„Klerol“,** wyrabiany przez znaną firmę „Asmidar“ w dwojakiej postaci: maści, wcieranej w miejsca bolesne, oraz płynu, używanego do kąpieli.

Wielką zaletą „Klerolu“ jest, że, wprowadzając do organizmu odpowiednie środki przeciwzapalne i antyseptyczne, nie drażni przy tym skóry. Maść „Klerol“ o tyle jeszcze poza tym jest praktyczna, że nie brudzi, nie plami i nie tłuści, ponieważ nie zawiera żadnego tłuszczu.

Z powodzeniem i z przyjemnością zatem używamy „Klerolu“ przy reumatyźmie stawów i mięśni, stanach artretycznych, rwie kulszowej, przy bólach w krzyżu, karku i t. p.

Sposób użycia maści oraz płynu jest następujący.

Maść: niewielką ilość maści wcierać aż do całkowitego wessania się jej w pory skórne 1—2 razy dziennie — w miejsca bolesne.

Płyn: zawartość flakonu wlać do wanny i zmieszać z wodą. Kuracja wymaga co najmniej 8—10 kąpieli.

Na zakończenie podajemy jeszcze skład „Klerolu“, który przedstawia się w sposób następujący: rozpuszczalny salicylan metylowy, kamfora, salol, mentol oraz gliceryna. Wszystkie składniki „Klerolu“ użyte są w postaci zupełnie rozpuszczalnej w wodzie, co stanowi prawdziwą nowość i postęp w leczeniu reumatyzmu.

Odżywianie sportowca

Cel, jaki sobie stawiamy, ustalając dietę dla sportowca, jest podwójny. Z jednej strony dieta taka stwarza jaknajpomyślniejsze warunki zdrowotne dla odbywania ćwiczeń, z drugiej zaś strony — chroni sportowca przed niebezpieczeństwem, jakie nań czyha z. chwilą, gdy z tych, czy innych względów odżywia się nie tak, jak należy, jak tego wymaga organizm, pobudzony do większego wysiłku.

Im więcej zużywa sportowiec energii, tym więcej powinien odzyskać. W zależności zatem od rodzaju sportu ustalamy różną dietę. Liczyć się musimy ponadto, czy mamy do czynienia z osobą o normalnej wadze, czy też z osobą otyłą.

Sportowiec, nie poddany surowej zaprawie, uprawiający stale jeden z lżejszych sportów, odżywiać się powinien jak człowiek, pracujący fizycznie w sposób umiarkowany. Przy układaniu diety kierujemy się zasadą, aby nie przeładowywać przewodu pokarmowego większą ilości pokarmów. Cel ten osiągamy, obierając pożywienie odpowiedniej jakości, a właściwie wysokiej wartości ciepłostkowej. Poniżej przytaczamy wzór odpowiedniego jadłospisu.

2 jaja, befsztyk (100 gr.), 35 gr. sera, 350 gr. chleba, 200 gr. kartofli, 80 gr. tłuszczu, 250 gr. owoców, 400 gr. jarzyn, 100 gr. cukru i słodyczy, 35 0gr. mleka. Ponadto około litra płynów.

Sposób odżywiania ulega zmianie, gdy ćwiczący pragnie zmniejszyć nadmierną wagę swego ciała, czy to dla celów kosmetycznych, czy też ze względu na wymagania wybranego sportu. Postępujemy w ten sposób, że ograniczamy tłuszcze i węglowodany, jednocześnie jednak powiększamy w pożywieniu ilości białka. Tak więc zamiast 80 gr. tłuszczu, wymienionych w powyżej umieszczonej tablicy, otyły sportowiec zadowolnić się będzie musiał 20—30 gramami. Słodycze usuwamy całkowicie z diety, chleb zaś oraz kartofle zmniejszamy nieznacznie.

Ilość białka (mięso, jaja, ser) powiększamy dwukrotnie względnie nawet trzykrotnie, kierując się nasileniem zaprawy sportowej. Powiększenie ilości białka jest konieczne z następujących dwóch względów. Zużycie nadmiernej ilości białka ustrojowego na skutek ćwiczeń grozi ciężkimi konsekwencjami, należy zatem spożywać białko raczej w nadmiernej ilości dla pokrycia strat, poniesionych przez organizm. Ponadto wziąć należy pod uwagę, że ćwiczenie mięśni prowadzi do powiększenia ich wymiarów, na co również jako budulec zużyte być winno białko, zawarte w pożywieniu.

Diety odchudzającej przy uprawianiu sportu trzymać się można tylko czas krótki pod kontrolą lekarza, po czym ponownie stopniowo uzupełniamy sobie dietę „straconymi“ węglowodanami (cukier, czekolada) oraz tłuszczami.

Ciężka zaprawa sportowa w okresie przygotowania do zawodów, wymagających dużego wysiłku, jak regaty, pływanie, długie biegi itd., pociąga za sobą konieczność znacznego powiększenia odżywienia. Przy niewystarczającej jakościowo i ilościowo diecie dojść może na skutek każdej poważniejszej zaprawy sportowej do bardzo ciężkiego i nieraz długotrwałego w swych skutkach przemęczenia. Dlategoż też do ciężkich ćwiczeń cielesnych dopuszczone być mogą jedynie te jednostki, które mają zapewnione warunki pozwalające im na odpowiedni sposób odżywiania.

Zmiany, jakie poczynimy w diecie takich sportowców, będą następujące. Przede wszystkim powiększamy ilość tłuszczów, pokarmów o dużej wartości ciepłostkowej, i węglowodanów, poza tym zaś również i białko ulec musi uwielokrotnieniu. Ilość tłuszczu wzrasta o 200 gr. dziennie, tak samo podnosi się węglowodany, co się za tyczy białka, to należy je podwoić albo nawet potroić. Tak więc, mający ciężkie przed sobą zadanie sportowiec, powinien spożywać dwa względnie trzy razy tyle mięsa, jaj i sera, co przy zwykłym trybie życia. Nie dosyć na tym. Należy jeszcze takiemu panu pić mleko od 4-ch do 6-ciu szklanek dziennie, tak aby ogólna liczba doprowadzonych do ustroju pokarmów wyniosła około 5000 ciepłostek, to znaczy zapewniła możliwość wytworzenia takiej właśnie energji cieplnej,

Ilość płynów w okresie zaprawy nie powinna przekraczać 1—2 litrów na dobę, wliczając w to już mleko. Najodpowiedniejszym napojem dla ćwiczących jest woda, lekka herbata, mleko, soki owocowe. Ażeby uniknąć pobudzenia pragnienia, należy pamiętać o tym, by potrawy nie były nadmiernie solone, ani też zbytnio cukrzone.

Na zakończenie naszej pogadanki o diecie „sportowej“ pragnęlibyśmy jeszcze kilka słów poświęcić sprawie dla ćwiczących bardzo ważnej, a mianowicie: kiedy jeść i kiedy ćwiczyć?

Otóż przedewszystkiem śniadanie spożywa się po gimnastyce względnie zaprawie rannej (nie odwrotnie!). Obiad powinien się odbyć po głównym ćwiczeniu sportowym, najlepiej w późniejszych godzinach popołudniowych, jednakże porę obiadową od czasu spoczynku nocnego dzielić musi dostateczna ilość godzin. Po obiedzie wskazany jest odpoczynek względnie lekka przechadzka.

Trzy rzeczy świadczą o celowości ćwiczeń sportowych: dobry humor, dobry sen i dobry apetyt...

Podnosimy bunt...

Na marginesie masażu twarzy

PRECZ Z BLAGĄ!

Skłonność do przesady leży w naturze ludzkiej. Możnaby nawet zaryzykować twierdzenie, że związana jest z potężnym instynktem, właściwym zresztą nietylko rodzajowi ludzkiemu, — a mianowicie z instynktem samozachowawczym. Pragnę żyć, a zatem podnoszę do możliwie największych rozmiarów znaczenie tego wszystkiego, co mnie sprzyja i zapewnia najlepsze warunki egzystencji. Przeciwnie, redukuję do zera wartość tego, co staje mi w poprzek, i nic mnie nie obchodzi, że to ostatnie pragnie również żyć, jak ja...

W świecie zwierzęcym toczy się walka wręcz i zwycięża, jak zwykle, silniejszy. W świecie ludzkim również zwycięża silniejszy, dużą jednak wolę w walce człowieka z człowiekiem odgrywa przebiegłość, obłuda. Znaczenie ostatniego czynnika jest u nas zapewne niepomiernie większe niż u zwierząt...

Taka jest, naszym zdaniem, geneza blagi. Umyślnie nie zamykamy oczu na jej „szlachetne" pochodzenie, by uniknąć rozczarowań w walce, jaką podejmujemy z blagą w dziedzinie tak żywotnej, jak kosmetyka. Zdajemy sobie sprawę z tego, że walka nasza nie będzie ani łatwa ani też krótka. Co więcej: nie mamy pewności, czy będzie popularna, znajdujemy się bowiem w specyficznej atmosferze wiary w cuda natury kosmetycznej. Świat kobiecy, który przyroda skrzywdziła, pragnie zdobyć urodę za wszelką cenę jak najprędzej. Ma, zresztą głęboką słuszność: po stronie przeciwnej widać piękne, zwycięskie rywalki, a życie jest krótkie i starość zbliża się nieubłagalnie. Milsze zatem sercu są słodkie przyrzeczenia, niż słowa prawdy, które trzymają się ściśle możliwości realnych. Pomimo to pragniemy przemawiać do Pani bez blagi, poważnie. Sprawa nie łatwa, zwłaszcza gdy dotyczy Czytelniczki czy Słuchaczki oraz tematu tak nawskroś kobiecego, jak temat kosmetyczny...

A jednak, czego kobieta nie zrobi dla osiągnięcia realnych korzyści kosmetycznych? Zdobędzie się nawet na przeczytanie poważnego (bez przesady) artykułu!

W tej nadziei (może przesadnej?) wszczynamy bunt przeciwko bladze w kosmetyce.

CO MOŻE DAĆ MASAŻ TWARZY?

Dla przykładu omówimy tu wielokrotnie i ustawicznie od nowa poruszany temat masażu twarzy. Trzymać się będziemy ściśle najświeższych wskazówek, zamieszczonych w fachowych pismach francuskich, albowiem moda idzie z Paryża i po przeczytaniu i wysłuchaniu tego, co pisze i mówi Paryż, można już przymknąć oczy, zatkać uszy i... marzyć... Warszawa, Łódź, Kraków, Lwów, Poznań, Gdynia, Lublin — każde z tych miast marzy, zapewne, o czym innym, ściślej mówiąc, o kim innym niż Paryż, zato podstawa do marzeń jest wszędzie jednakowa. „10 minut masażu, 10 lat młodości" — słodko brzmią przyrzeczenia gdzieś przeczytane względnie od kogoś zasłyszane. Czy słowom tym tak się zupełnie i bez reszty wierzy? Sądzimy, że trochę wątpliwości powstanie w główce Pani, że zredukuje do pewnego stopnia liczbę lat darowanej młodości, jednakże sugestia zrobi swoje i żyć będzie Pani w krainie złudzeń, która jest piękna, póki nie rozbija się o twardą rzeczywistość... Pragniemy właśnie Pani zaoszczędzić rozczarowań, które zawsze muszą być gorzkie w tych wypadkach.

Czy jesteśmy przeciwni masażowi twarzy? Bynajmniej! Umiemy ocenić jego zalety z punktu widzenia lekarsko-kosmetycznego. Ostrzegamy jednakże przed przesadą, przed blagą. Najlepiej wykonany masaż nie może dać więcej korzyści, niż w sobie zawiera. Jakie zatem są skutki masażu?

Zanim odpowiemy na to pytanie, musimy przede wszystkim gwoli obiektywizmu zreferować „ostatnie słowo" Paryża o masażu twarzy.

CO MÓWI PARYŻ?

Paryskie pismo kosmetyczne „Votre beauté" lansuje ostatnio 10 minut masażu, wykonanego własnoręcznie nad ranem. Zaleca się wysmarować palce masujące tłustym kremem (dla cery suchej), względnie oliwą (dla t. zw. normalnej cery), względnie t. zw. lekkim (mało tłustym) kremem — dla cery tłustej.

Rękoczyny nie są zresztą skomplikowane, są następujące:

2 palce (drugi i trzeci) kładzie się na okolicę ust, stąd zaś wykonywa się powolny ruch w bok i w górę aż do zetknięcia się z uszami. Ruch palców (właściwie masaż) polega na uciskaniu skóry, następnym zwalnianiu ucisku i wreszcie, bardzo powolnym, posuwistym przemieszczaniu palców we wskazanym kierunku. Powtórzyć z kilkanaście razy to samo.

Tymiż palcami wykonywa się tyleż razy powtarzając, ruch głaskający, posuwając się od wargi górnej, aż do uszu.

Z kolei 2-gi i 3-ci palec jednej ręki ujmują lekko teren skóry między skronią a kością jarzma (palce muszą być, oczywiście, rozstawione), podczas gdy palcem drugiej ręki wykonujemy lekki masaż (zabieg ten ma uchronić przed zmarszczkami w okolicy zewnętrznego kącika powieki).

Skórę na czole wygładzamy posługując się tymiż palcami obu rąk, przy czym kiści same i pozostałe palce umieszczamy nieruchomo na granicy czoła i owłosionej części głowy.

Lewą połowę szyi masujemy prawą ręką, prawą połowę — ręką lewą. Palce, posuwające się od podbródka do klatki piersiowej, należy ułożyć na płask.

Jeszcze jeden „zbawienny" zabieg zaleca pismo. Polega on na uchwyceniu podbródka obiema rękoma w ten sposób, by kciuk spoczywał od dołu, palce zaś zlekka zgięte — od góry. Właściwy masaż wykonywują kciuki, ugniatając skórę, w tym samym zaś czasie obie ręce, zachowując stale swoje ułożenie, przesuwają się od podbródka do uszu. Zabieg powtórzyć kilkanaście razy.

A WYNIKI?

Oddaliśmy wiernie to, co Paryż pisze, a Paryżanki bezkrytycznie czytają. Brak krytycyzmu nie polega na tym, że masaż pozbawiony jest wartości. W „Kosmetyce współczesnej" omówione są dokładnie walory kosmetyczne masażu, powodującego ułatwienie i przyśpieszenie krwiobiegu, wchłanianie z tych czy innych powodów nagromadzonych w skórze płynów, ścieranie z powierzchni skóry łuszczących się części naskórka, wydalonych produktów gruczołów łojowych i potowych, lepszy oddech (respirację) skóry i t. d. Zrozumiałe jest, że wszystkie te procesy wpływają wybitnie dodatnio na wygląd skóry. Musimy jednak zaprotestować przeciwko twierdzeniom, jakoby masaż skóry usuwał zmarszczki, względnie w sposób wydatny im zapobiegał. To jest przesada, gruba przesada!

Oddajmy masażowi, co jemu należne, nie żądajmy jednak od niego tego, czego dać nie może...

Dr. L.

Rozszerzone pory

Jednym z wielu kłopotów, które zaprzątają główkę pani, a często nawet spędzają sen z powiek, jest pozornie mały, jednak przykry defekt skóry: rozszerzone pory.

Twarz wydaje się znacznie większa, zniekształcona i wyglądem swoim przypomina skórkę z pomarańczy z jej typowymi wzniesieniami i dziurkami; zazwyczaj jest też wtedy lśniąca, co zmusza kobietę do częstego używania pudru, który znów zatyka wyloty gruczołów łojowych, sprzyja powstawaniu wągrów, a w ślad za tym nowych rozszerzeń — nowych porów. Ma to miejsce przy typowo tłustych cerach. Są jednak wypadki, kiedy skóra o charakterze normalna, choć pozbawiona połysku, też nie jest ściśle jednolita, a robi wrażenie „rzadkiej materii" kanwowej. Rodzi się więc pytanie czy w zasadzie można pozbyć się tego przykrego i nieestetycznego defektu, a jeżeli tak, to jakimi sposobami i środkami.

Przede wszystkim musimy ustalić przyczynę, która była bodźcem wywołującym ten stan, a dopiero potem poszukajmy sposobów na usunięcie samej dolegliwości, gdyż inaczej usuwać będziemy jedne pory, a w zamian nich powstawać będą nowe, i tak do nieskończoności.

W pierwszym rzędzie należy zwrócić uwagę na łojotok, który, o ile nie jest opanowany w wieku młodym, przechodzi w stan patologiczny i przybiera formę chroniczną. Chociaż skóra ludzka jest niebywale elastyczna, to jednak wszystko ma swoje granice. Kilkunastoletnie nieraz gromadzenie tłuszczu w porach, względnie nieumiejętne usuwanie go, musi w rezultacie odzwyczaić skórę od jej funkcji, a następstwem tego będzie ujemny wygląd skóry — rozszerzone pory.

Drugą przyczyną powodującą rozszerzenie się porów bywają nagłe schudnięcia, wywołane bądź chorobami organizmu, bądź też forsownym odchudzaniem się na własną rękę bez porady lekarza specjalisty. W tym drugim wypadku chodzi paniom zazwyczaj o osiągnięcie, już dziś mniej modnej sylwetki chłopięcej, bez oglądania się na następstwa, jakie to może spowodować. A przecież skóra nasza opiera się na miękkiej podstawie, przewidzianej cudownie przez naturę, którą jest podściółka tłuszczowa. Nagła utrata zbyt wielkiej ilości tej masy tłuszczowej, musi spowodować zwiotczenie i rozluźnienie tkanek, co też jest przyczyną zmarszczek i rozszerzonych porów.

Piękną, normalną i delikatną skórę, lekko zaróżowioną, bez śladów zmarszczek i porów mogą mieć osoby zdrowe, których cały organizm pracuje bez zarzutu, jak precyzyjnie wykonany mechanizm. Najmniejsza niedyspozycja ustroju może mieć oddźwięk na zewnątrz w postaci tych czy innych defektów skóry.

Ale nawet najpiękniejszą skórę możemy sami popsuć, nieumiejętnie z nią postępując bodajby nawet przy zwykłym codziennym myciu, nie mówiąc już o stosowaniu złych lub nieodpowiednich kremów, pudrów i t. p. Te niewłaściwe środki kosmetyczne, używane bez fachowej porady, a kupowane dla osiągnięcia efektu, względnie ukrycia chwilowej niedokładności, są największym wrogiem kobiety. Ciężkie, bardzo przylegające do skóry pudry i tłuste kremy są w przeważającej ilości wypadków przyczyną różnych powikłań, a już zawsze rozszerzonych porów i przedwczesnych zmarszczek.

Kosmetyka współczesna z maleńkiej, prawie nic nieznaczącej gałęzi wiedzy, przeobraża się powoli w ścisłą naukę, która nosi nazwę kosmetyki leczniczej i rozporządza całym arsenałem środków i sposobów z chirurgią plastyczną włącznie. Tak wyposażona może śmiało stawiać czoło niemal wszystkim defektom i niedomaganiom skóry, a więc i rozszerzonym porom. Muszę tu jednak zaznaczyć, że dla osiągnięcia dobrych wyników potrzebna jest cierpliwość i zaufanie ze strony pacjenta, jak również dokładne wykonanie zaleconej kuracji.

Sposoby, jakimi walczymy w tym wypadku, są następujące.

Usunięcie przyczyn, którymi mogą być: anemia, zła funkcja przewodu pokarmowego, osłabienie mięśnia sercowego, nadmierna chudość i t. p. Tu głos decydujący ma lekarz-internista. Zastosowane przez niego środki pozwolą opanować przyczynę.

Usunięcie drogą właściwych zabiegów samej dolegliwości i

Odrzucenie nieodpowiednich, lub wręcz szkodliwych preparatów kosmetycznych.

W zakładach lekarsko-kosmetycznych usuwamy rozszerzone pory stosując na cery tłuste pewne kombinacje świetlne, przy jednoczesnym aplikowaniu środków chemicznych; natryski tlenowe i alkaliczne, kąpiele kwarcowęglowe; płyny beztęciowe do złuszczenia naskórka; błotka napromieniane solami radu, a przede wszystkim dokładne oczyszczanie skóry z czopów zakrzepłego łoju.

Z powyższego należałoby wnioskować, że rozszerzone pory można zawsze i u każdego usunąć. Tu muszę zrobić jedno zastrzeżenie. Zwalczanie chorób i anomalii skóry musimy porównać w analogii do chorób wewnętrznych. U jednego osobnika dają się one usunąć łatwo, a u innego są wręcz nie do opanowania. Jeżeli organizm zachowuje się biernie, to wyniki kuracji są zawsze nikłe — tak samo i w tym wypadku pomimo wszystkich cudownych środków, jeżeli skóra nie będzie reagować, rezultaty będą znikome. Są to jednak wyjątki, których w zasadzie nie należy brać pod uwagę.

Większość kobiet pracujących zawodowo, którym skromny budżet nie pozwala na udanie się do lekarzy specjalistów, względnie zakładów lekarsko-kosmetycznych, zdawałoby się zdane są już na pogodzenie się z myślą, że rozszerzonych porów nigdy się nie pozbędą. Nie jest znów tak źle, tylko, że będą one musiały poświęcić dużo więcej czasu, niż gdyby to im zrobiono w zakładzie.

Dla tych właśnie pań podaję kilka sposobów domowych, na zwalczanie rozszerzonych porów. Przede wszystkim mycia: dwa razy dziennie t. j. rano i wieczorem wodą ciepłą i mydłem boraksowym lub borno-tymolowym. Przy wieczornym myciu wskazane jest jednocześnie z mydłem używanie otrąb pszennych, którymi przez kilka minut masujemy twarz. Jeżeli skóra upstrzona jest wągrami, to otręby rozrabiamy na gęstą papkę zwykłą 3% wodą utlenioną i watką zwilżaną w tej papce przecieramy miejsca z wągrami.

Po zmyciu mydła tą samą wodą ciepłą, zaraz opłukać twarz wodą zimną z dodaniem octu aromatycznego w stosunku ½ łyżeczki na litr wody, względnie przetrzeć kawałkiem lodu zawiniętym w watkę. Jeżeli jednak, twarz pokryta jest cieniutkimi krwawymi żyłeczkami, co też często się zdarza, wówczas ani wody zimnej ani lodu stosować nie należy, a pozostaje nam tylko mycie wodą letnią. Po osuszeniu twarzy przetrzeć ją wódką ałunową przygotowaną w ten sposób, że do 45% wódki dodajemy szczyptę ałunu, rozpuszczonego uprzednio w jednej łyżeczce gorącej wody. Po wieczornym umyciu i osuszeniu twarzy należy 3—4 razy w tygodniu położyć na 10—15 minut maseczkę, sporządzoną z białka, utartego z kilkoma kroplami araku i soku z cytryny. Zmyć maseczkę wodą ciepłą. Wskazane jest również najlepiej przy rannym myciu, robienie gorących okładów z odwaru, kwiatu arniki, w stosunku jednej łyżki na litr wody. Ponieważ skóra tłusta szybko przyzwyczaja się do używanych środków, należy wódkę ałunową zamienić na kamforową.

Przy cerach normalnych należy wieczorem umyć twarz wodą letnią i mydłem przetłuszczonym. Jeżeli skóra mydła nie znosi, wówczas wodę i mydło zastąpić należy przegotowanym mlekiem i przegotowaną wodą w stosunku pół na pół, lub mlekiem, do którego dodajemy jedną łyżeczkę koniaku na pół szklanki mleka. Taki sam sposób mycia obowiązuje rano. Wskazane jest codzienne stosowanie automasażu twarzy specjalnym przyrządem, który nazywamy masażetką, po czym kładziemy maseczkę z żółtka, utartego z jedną łyżeczką mleka surowego. Po zaschnięciu — zmywamy letnią wodą.

W wypadkach wyjazdów w góry, gdzie mróz i promienie słoneczne mogą odbić się ujemnie na skórze, szczególnie przy nartach i łyżwach, należy zabezpieczyć skórę przed ewentualnym odmrożeniem, względnie łuszczeniem się naskórka kremem na podstawie eucerynowej lub dermitrinowej.

Helena Brzezińska
Kierowniczka działu Kosmetycznego
w Instytucie KosmetycznoLekarskim
„IZIS"

NADMIERNE OWŁOSIENIE TWARZY

(Pani E. Z.)

Usuwanie nadmiernego owłosienia twarzy, zwłaszcza gdy jest dosyć gęste, stanowi jedno z najtrudniejszych zadań kosmetycznych. Poszczególne, nieliczne włoski stosunkowo łatwo usuwa igła diatermiczna, natomiast bardziej obfite owłosienie przekracza możliwości tej metody. Poza mechanicznymi sposobami (szczypczyki, wosk amerykański i t. p.), na ogół bardzo uciążliwymi działającymi niedokładnie i przejściowo, jedyną metodą skuteczną mogą być naświetlania Roentgenem. Pamiętać dobrze należy, że tylko w rękach doświadczonych i bardzo ostrożnych Roentgen oddać może pożądane wyniki, w przeciwnym wypadku łatwo o szkody, nieraz niepowetowane. Oględziny lekarskie zadecydują, czy dana skóra bezkarnie znieść zdoła naświetlanie rentgenowskie. Kuracja jest długotrwała, naświetlania bowiem stosujemy przy zachowaniu wielomiesięcznych przerw. Przy umiejętnym postępowaniu efekt jest zbawienny i trwały.

ODMROŻENIE RĄK.

(„Zrozpaczonej").

Za słowa uznania pięknie dziękujemy. Przy odmrożeniu w grę wchodzą obok maści, wypuszczonych przez różne firmy farmaceutyczne, kąpiele ręczne z korą dębową, diatermia i, wreszcie, niektóre środki działające na naczynia i układ dokrewny. Utrzymywanie rąk w cieple (wełniane rękawiczki, unikanie zimnej wody) rozumie się samo przez się.

LECZENIE TRĄDZIKA POSPOLITEGO

(Pani I. W.)

Jeżeli stan zapalny minął, można zastosować kwarcówkę na twarz. Jako bardziej radykalny środek należy wymienić naświetlania Rentgenem, które tembardziej są wskazane, że obok trądzika cierpi Pani również na nadmierne owłosienie. Wskazane są również preparaty gruczołowe, przede wszystkim — jajnikowe. Niekiedy dobrze poza tym robią zastrzyki własnej krwi (t. zw. autohaemotherapia).

KĄPIEL UPIĘKSZAJĄCA.

(„Spragnionej").

„Kąpiel upiększająca" — to brzmi tajemniczo, niemal mistycznie. Jesteśmy skromni i przyrzekamy jedynie wydelikacenie skóry po zastosowaniu następującego dodatku do kąpieli.

4 kg. otrąbków oraz 5 garści łuszczonego jęczmienia wsypuje się do worka muślinowego, który zanurza się do naczynia, zawierającego około 6 litrów wody. Gotować pół godziny. Lepiej użyć dwóch woreczków muślinowych, oddzielnego dla otrąbków i oddzielnego dla jęczmienia; naprzód gotować z otrąbkami, a później zanurzyć dodatkowo worek z jęczmieniem.

O ODMŁADZANIU TWARZY.

(Inżynierowej S. K.)

Bladą i „pomiętą" skórę twarzy można opalić przy pomocy lampy kwarcowej (nie powoduje piegów, do których Pani jest skłonna), a ponadto „odświeżyć" i zaróżowić własną krwią, uciekając się do krótkich fal. Działanie ostatnich polega m. in. na rozszerzeniu naczyń krwionośnych, trwającym czas dłuższy. Skutkiem powyższego skóra nabiera prężności oraz żywych barw. Zabieg należy powtarzać. Metamorfoza nie jest trwała, nie mamy bowiem jeszcze środka na „wieczną" młodość.

Rośnie kobieta...

W POWIJAKACH...

Względy higieniczne i kosmetyczne przemawiają za tym, by już w najwcześniejszym okresie życia rozpocząć opiekę nad urodą i zdrowiem. Tej aksamitnej skóry, którą Pani się tak zachwyca, nie zachowa ona bez należytej pielęgnacji. Od przyjścia na świat dziecka powinna Pani pamiętać, że w rękach matki leży jego zdrowie i uroda i że od Niej w dużej mierze zależy, by z tego nieuformowanego, arcypociesznego ciałka wyrosła dorodna, tryskająca zdrowiem dziewczyna.

Bardzo wcześnie rozpoczynamy gimnastykę niemowlęcia. Proste, nieskomplikowane ćwiczenia zapewnią przyszłej kobiecie smukłe, silne ciało o giętkich wiązadłach i dobrze uformowanych rękach i nogach.

Nie zapominajmy również o uszach! Zwracajmy uwagę, by się nie zaginały, gdy dziecko leży w łóżeczku, najlepiej kłaść mu czepeczek ściśle przylegający do głowy. Niech Pani pamięta o tej drobnostce, bo pociecha Pani nigdy nie daruje swej matce, gdy wyrośnie na pannę z odstającymi uszami...

Matko, nie pozwól ssać dziecku palca. Nakaz ten opiera się tylko na względach zdrowotnych, ale również i kosmetycznych; ssanie zniekształca usta, wykrzywia zęby.

Oto są główne zasady pielęgnowania urody niemowlęcia:

1) Codzienne staranne mycie całego ciała nie wyłączając głowy. Oczywiście, używać należy odpowiednich środków do mycia, a przede wszystkim naprawdę dobrego mydła. Dzięki temu dziecko zachowa przez całe życie skórę aksamitną w dotyku.

2) W mroźne dni przed wyjściem na przechadzkę smarujemy buzię kremem ochraniającym.

3) Oczy osłaniać przed blaskiem słońca i migotliwym światłem.

4) Smarować lekko powieki maścią.

5) Dopomagać włosom do ładnego układania się przez szczotkowanie po każdej kąpieli; czynić to nawet wtedy, gdy włosy dziecka wydają się Pani nazbyt delikatne.

Ekwipunek piękności niemowlęcia jest prosty: najlepszy talk, najczystsze mydło i specjalny krem odżywczy*).

A za tym, niech ją Pani myje, gimnastykuje, poświęcając zabiegom tym trochę czasu, cierpliwości i miłości. Nagrodą będzie pierwszy szept, jaki Pani usłyszy: „Jaka ona ładna". Albowiem najmilszą rzeczą dla kobiety, oprócz jej własnej urody, jest uroda córki...



7 LAT.

Siódmy rok życia to wiek krytyczny. Dziewczynka idzie pierwszy raz do szkoły, gdzie ma możność porównania siebie z koleżankami. Rano ubiera się sama i, zapewnie, zdziwi się Pani, gdy zobaczy ją przeglądającą się często i uważnie w lustrze. Interesuje ją bardzo nowa sukienka i to, czy włosy dobrze się układają. Niech to Pani nie przeraża; i niech Pani nie myśli, że urodziła małą pustą kokietkę, z której nic dobrego nie wyrośnie. Niech Pani sobie przypomni swoje własne kłopoty w tym wieku i rozpacz, że jest Pani inna, niż koleżanki. Mając to w pamięci, należy pokierować córką mądrze i ze zrozumieniem jej stanu psychicznego. Teraz jest pora, by stopniowo i roztropnie wtajemniczyć przyszłą kobietę w arkana kultury ciała i stopniowo wprawdzić w tak ważną dziedzinę.

Musi ją Pani przede wszystkim nauczyć czystości, która jest podstawą piękna. Niech Pani przyzwyczai od dzieciństwa do mycia zębów po każdym jedzeniu i przed spaniem, do mycia rąk przed posiłkami i codziennej kąpieli, rano lub wieczór. Dzieci naogół nie lubią się myć i bronią się przed tym, jak mogą. Należy więc umilić im i ułatwić ten ciężki obowiązek, dając im własne mydło przyjemnie pachnące, ładne ręczniki, ozdobione miłymi kolorami, barwną szczotkę do zębów odpowiedniej wielkości, nie za dużą, by nie sprawiała bólu.

Ręce dziewczynki zajmują osobne miejsce w dziedzinie racjonalnej kosmetyki i są przedmiotem nie mniejszych zabiegów, niż ręce dorosłej kobiety.

Jeśli dziewczynka przyzwyczai się wycierać do sucha ręce i smarować je potem odrobiną lotionu, nigdy czerwone szorstkie dłonie nie będą przedmiotem jej udręki.

Skórkę u paznokci nie należy wycinać, lecz po każdym myciu rąk spychać ją w kierunku od paznokcia. Prócz tego smarować te miejsca wełną nasyconą oliwą.

Nic tak nie szpeci rąk, jak obgryzione paznokcie. Należy więc walczyć energicznie z tym nałogiem, lecz niech Pani nie strofuje dziewczynki zbyt ostro. Obgryzanie jest objawem nerwowym i tylko stopniowo i racjonalnie można go wyplenić. Przede wszystkim niech Pani objaśni córkę, że w ten sposób niszczy ręce i powinna starać się od tego odzwyczaić. Poza tym, jak wiadomo, smarujemy końce paznokci aloesem, którego gorzki smak dopomoże do dotrzymania obietnicy. Na noc zaś kładziemy bawełniane rękawiczki, które spełnią tą samą rolę. Smarowanie olejkiem, lub specjalne maście wzmacnia paznokcie i utrudnią ich gryzienie.

Uśmiech dziecka jest wyrazem spontanicznej radości, lecz jakże często szpecą go zepsute zęby? Pamiętając o tym, niech Pani co 3 miesiące odwiedza dentystę celem sprawdzenia stanu uzębienia.

Trzeba dbać i o włosy. Wybrać dobry szampion, i myć w nim co 10 dni. Poza tym szczotkować, szczotkować i szczotkować niesforne loki.

14 LAT.

Od 14 roku życia dziewczęta wymagają jeszcze większego nakładu pielęgnacji i starannej opieki. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na odżywianie dziecka.

Duża ilość świeżych jarzyn, jak najmniej tłustych, smażonych potraw i czysta woda do picia — oto środki proste, ale skuteczne przeciwko tworzeniu się, tak częstych w wieku dojrzewania, wykwitów skórnych. Twarz myjemy specjalnym lotionem lub wodą utlenioną, co oczyszcza skórę. Przy cerze zbyt tłu-

---

*) U nas wyjątkową popularnością cieszą się, znane od lat blisko 40, Puder, Mydło i Krem Bebe Szofmana, stosowane i polecane do pielęgnowania noworodków przez kliniki Uniwersytetów Polskich, w tym przez Klinikę Położniczą Uniwersytetu Jagiellońskiego i Klinikę Dziecięcą Uniwersytetu Józefa Piłsudskiego.

Puder Bebe jest idealną zasypką, której antyseptyczność została stwierdzona w drodze naukowej analizy bakteriologicznej, usuwa i zapobiega powstawaniu wszelkiego rodzaju zaognień, odparzeń, wyparzeń u dzieci. Mydło Bebe, jak to wykazała analiza Chemicznego Instytutu Badawczego (Warszawa-Żoliborz), jest maksymalnie przetłuszczonym mydłem, nie zawiera wolnych alkaliów, posiada trwały, przyjemny i subtelny zapach, daje obfitą i delikatną pianę. Krem Bebe daje doskonałe wyniki przy bardziej przewlekłych dolegliwościach skórnych.

stej obmywanie ciepłą owsianką, przy czym nie wycieramy twarzy, pozwalając płynowi obeschnąć. Przy cerze zbyt suchej posługujemy się olejkiem migdałowym, używanym najlepiej przed spaniem; na drugi dzień resztki tłuszczu zmywamy mieszaniną, składającą się w równych częściach z olejku orzechowego i wody różanej.



A teraz przystąpmy do drastycznych spraw t. j. pocenia się i przykrej woni. Pierwszym warunkiem usunięcia przykrego chu jest dobry stan zębów, nsodde gardła i żołądka. Jeśli mimo to sprawa się nie polepszyła, należy zwrócić się po radę do lekarza.

Pocenie się zwalczamy codzienną kąpielą i pudrowaniem talkiem pach. Można użyć w uporczywych wypadkach środków zabijających przykrą woń potu.

Matka ma poza tym trudny problem do rozstrzygnięcia, a mianowicie, jak zachować się wobec 17-nastoletniej dziewczyny, która chce się malować. Czy zakazać jej tego surowo, narażając się przy tym, że używać będzie ołówka do warg w ukryciu i nieumiejętnie? Czy też być wyrozumiałą, uprzytamniając sobie, że w pragnieniu tym leży chęć udowodnienia, że jest już dorosłą i może robić to samo, co starsze od niej. Chyba lepiej nauczyć ją tajemnic piękności i dyskretnego podkreślenia dodatnich stron, a tuszowania ujemnych stron urody. Mamy przynajmniej pewność, że nie użyje złych preparatów i malować się będzie w sposób racjonalny i estetyczny. To nie jest próżność.

Każda kobieta chce być piękna i to matka powinna zrozumieć nawet u swej córki.

MAM LAT DWADZIEŚCIA, TRZYDZIEŚCI...

Pomiędzy 20-tym, a 30-tym rokiem życia kształtuje się indywidualność kobiety.

Największa ilość małżeństw zawierana jest podczas tego 10-letniego okresu; największa ilość karier wtedy się ustala. Gdy ma pani lat 20, żyje właśnie tą nadzieją; gdy pani ma 30, a jeszcze nie urządziła swego życia, zapewne musi to panią b. dręczyć.

W 20-tym roku życia trudno myśleć o przyszłości. Życie wydaje się zbyt pełne. Pragnienia pani są stosunkowo skromne; stroje, pocałunki, ktoś, kto w pani jest tak zakochany, jak pani w nim.

Ale jest już pani starszą. I co teraz? Wymagania pani zmieniły się. Mając lat 25, czuje pani, że musi coś zdobyć. Może to być wielka miłość lub wartościowa praca. Wszystko jedno: to pewne, że nie ma pani spokoju. A gdy zbliży się pani do trzydziestki, niepokój ten zmieni się w uczucie zwątpienia, czy w ogóle pani coś osiągnie.

A jednak może pani! Tylko, że każdy rok żąda od pani innych większych świadczeń. Pamiętajmy, że nasze wymagania względem świata zwiększają się, ale również i świat więcej od nas żąda. Przed tym wystarczała młodość, teraz musi się pani wykazać urodą, szykiem, zrównoważeniem, inteligencją i wdziękiem. To powinno być pani majątkiem; musi pani pamiętać o tym, że za każdą rzecz, jaką zdobywamy w życiu, czy będzie to małżeństwo, czy podwyżka pensji, trzeba wzamian coś dać.

Pierwszą rzeczą, pierwszym krokiem naprzód — jest uświadomienie sobie, czego się właściwie chce, do czego się dąży. Dwudziestoletnia dziewczyna powinna zdecydować się na wybór jakiegoś typu. Można być czarującą na różne sposoby. Spotykamy olśniewające panie, zasiadające przy biurku w eleganckich sukniach, rozmawiające w sposób chłodny, grzeczny, powściągliwy. Obserwujemy na kortach tenisowych przemiłe dziewczęta o brązowych rękach, śmiałych oczach i prężnych mięśniach. Widujemy pełne wdzięku kobiety, noszące cieniste kapelusze i miękkie futra; b. smukłe, a których śmiech przypomina szemrzenie strumyka. Spotykamy dziewczęta żywe, jak ptak, dziewczęta z górą loków, dziewczęta z włosami gładko rozdzielonymi pośrodku. Tyle różnych dziewcząt i wszystkie miłe!

Rzecz w tym, jakim typem chciałaby pani być i na jaki się pani nadaje. Mądra jest ta kobieta, która wcześnie zda sobie sprawę ze swych wad i zalet, obliczy swoje pro i contra, dobiera sobie sposób bycia, właściwości, suknie, kapelusze i widzi, co odpowiada indywidualności, jaką pragnię być. Musi pani odrzucić suknie z miękkiego materiału, choćby były piękne, jeśli przyjdzie pani do wniosku, że w pani stylu są angielskie kostiumy. Niech się pani strzeże pokus typu, na który nie ma pani zewnętrznych kwalifikacji; to nie właściwa droga. Trzeba rozwinąć swoją indywidualność, a nie starać się być osobowością, której jest pani zaprzeczeniem; to wiedzie na manowce.



Niedobrze jest, jeśli nie umie pani twarzy swej zrobić frapującą. Nikt nie wchodzi do sklepu o brudnych, pustych wystawach. Nikt nie będzie się starał pani poznać, jeśli twarz jej nic nie będzie obiecywać. Nie musi być ładna, ale powinna być interesująca.

W dwudziestym roku życia używamy środków utrzymujących tylko twarz w dobrym stanie. Na ogół kremy nie są potrzebne, gdyż naturalne walory skóry jeszcze nie znikły. Myjemy więc twarz na noc ciepłą wodą i czystym, łagodnym mydłem, następnie pod koniec spłukujemy zimną wodą. Jeśli skóra jest sucha, smarujemy ją odrobiną odżywczego kremu lub oliwy. Rano znów zimna woda, potem trochę kremu lub lotionu, jako podkładu pod maquillage, który powinien być jak najdyskretniejszy. .

Panie 25-letnie wzbogacają powyższe proste zabiegi częstszym używaniem kremu odżywczego, poza tym dobrze jest od czasu do czasu poddać się zabiegom w instytucie piękności.

Jeśli ma pani skórę zbyt suchą, proszę stale smarować oliwą na noc miejsca dookoła oczu. Pani maquillage i pani fryzura powinny być bardziej wyrafinowane, podobnie jak pani suknie.

Powyżej lat 25 czas łagodnie jeszcze obchodzi się z pani twarzą; pogłębia tylko jej wyraz.

Lecz gdy dojdzie pani do trzydziestki, skóra Pani wymagać będzie lepszego odżywiania. A więc dobry krem regularnie nakładany, smarowanie oliwą oczu zapobiegnie tworzeniu się kurzych łapek, tego pierwszego, przebiegłego wroga. Niech pani panuje nad wyrazem swych ust i nie pozwoli spaść im w gorzką linię, nawet jeśli życie daje pani do tego przyczyny. Pamiętajmy: nie chodzi o życie, lecz o naszą odwagę, jaką mu pzeciwstawiamy. Niech pani pilnuje swego podbródka. Nich pani pilnuje linii. Niech

się pani nauczy maquillage'u; niech pani zrozumie, że jak nikt nie może wybrać męża dla pani, tak nikt nie potrafi dobrze dobrać jej pudru i różu. Ale dla każdej z nas znajdzie się odpowiedni, trzeba tylko szukać aż do skutku. Niech pani nie traktuje „robienia" swej twarzy, jak coś, co trzeba odwalić. Przecież pani maquillage jest wykończeniem całości, a do tego należy i odrobina brylantyny na włosach i środki zabijające przykrą woń i oczywiście perfumy. Perfumy dla kobiety są tym, czym kwiaty w pokoju.



A teraz niech pani wyjdzie z silnym postanowieniem życia całą pełnią, zdobycia czegoś, zanim słońce przestanie świecić dla pani.

40 LAT I POWYŻEJ...

Pewien mąż, który był jeszcze b. przystojnym człowiekiem w średnim wieku i mógł się jeszcze bardzo podobać, tak poiwedział o swojej żonie: „żona moja jakby się zmieniła, odkąd nasze dzieci wyszły z domu i założyły sobie własne ogniska. Jest z każdym dniem piękniejsza i złapałem się na tym, że się w niej na nowo zakochałem".

Bez wątpienia była to mądra kobieta; zdała sobie sprawę z tego, że mąż jej jest jeszcze pociągającym 50-letnim mężczyzną i postanowiła, że zycie może się zacząć dla niej od początku i dlatego musi być piękna. Może jest pani w podobnej sytuacji, w sercu pani płonie miłość, chce ją pani zatrzymać do końca swoich dni, lecz pani twarz i ciało są już zmęczone i zużyte.

A przecież nadarza się doskonała sposobność, by znaleźć czas na wygładzenie zmarszczek, uzdrowienie włosów, nawet siwych, posiadamy dziś doskonałe środki barwienia włosów na kolory naturalne, na przywrócenie swojej figurze poprawnych, a nawet smukłych konturów.

Zacznijmy od skóry. Zapewne ma pani sporo zmarszczek i ogólnie zmęczony wygląd. Niech pani kupi najbardziej odżywczy krem. Kremem oczyszczającym niech pani zmywa twarz przed spaniem i masuje wpoprzez zmarszczek, wcierając krem odżywczy. Pozostawiamy krem na 10 minut, potem ścieramy nadmiar tłuszczu. Rano na czas kąpieli kładziemy nową warstwę kremu. Jeśli jest pani blada, to nadmiar pozostałego tłuszczu, niech pani zetrze sokiem cytrynowym. Robi się to w sposób następujący: kraje się cytrynę na pół, potem lekko masuje się twarz powiechnią przekrojonej cytryny; wreszcie po kilku sekundach wycieramy twarz. Większość pań 40-letnich musi używać podkładu pod puder, posiadają bowiem wrażliwą cerę, skłonną do zaczerwienienia i chropowatości pod wpływem wiatru i słońca. Ochroną przed tymi niemiłymi skutkami będzie krem lub specjalny płyn, którym pociągamy twarz, za nim się upudrujemy. Maquillage jest zbyt obszernym tematem, abyśmy mogli go w tym miejscu wyczerpać; każdy rodzaj skóry wymaga innych kosmetyków; sprawę tę należy traktować indywidualnie, najlepiej poradzić się specjalisty (Patrz artykuł „Medycyny dla wszystkich" w numerze styczniowym p. t. „Chcę być piękną").

A może nie lubi pani różu i pomadki do ust? Nie ma po temu powodu, zapewniam panią. Gdy będzie ich pani używać umiarkowanie i umiejętnie, nikt nie powie: „wymalowana lala". Bo przecież lęk przed ostrą krytyką powstrzymuje panią przed używaniem ich, nieprawdaż? A więc, niech się pani nie boi, bo tylko złe gatunki szminki, lub niedbale nałożony róż czyni twarz sztuczną i groteskową. Dyskrecja jest niewątpliwie pierwszym warunkiem racjonalnego maquilage'u, lecz przede wszystkim odpowiednie preparaty zapewnią żywy, przyjemny wygląd twarzy każdej kobiecie bez względu na wiek.

A jak pani włosy? Siwieją, zesiwiały, czy też zachowały swoją barwę? Jakkolwiek jest, niech się pani stara wzmocnić je, ile się da. Barwienie włosów daje nieraz cudowne wyniki.

Następną naszą troską jest linia. Żadnych forsownych kuracji odchudzających, czy tuczących; to zbyt męczące i ryzykowne. (Duże niebezpieczeństwo pogłębienia zmarszczek!) Łatwe ćwiczenia gimnastyczne, i spacery, to owszem. 3 km. raz, lub 2 razy dziennie pomogą i na bóle głowy, i na bladość twarzy, i na zapadnięte oczy, i na zły humor.

KOBIETA 60-LETNIA SPOGLĄDA W SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ.

Kobieta 60-letnia jest rezultatem wszystkich starań, jakie sobie poświęciła i jakie jej poświęcono od dzieciństwa. Pociągająca 65-letnia kobieta, o gładkiej skórze, dobrze utrzymanych rękach i włosach uczesanych w sposób bezpretensjonalny, ani ośmieszający, ani podkreślający jej wiek, kobieta mądra i pogodna i mogąca sobie powiedzieć: „Miałam swoje dobre i złe dnie. Wzięłam się z życiem za bary, nie dałam się pokonać". To b. wartościowa kobieta. Zdaje się, że obecna generacja 65-letnich kobiet jest bardzo wartościowa.

Przeszły one wiele. Od nich przyszła odwaga wywalczenia wolności, którą dzisiejsze panny przyjęły bez zdziwienia; wiele z nich dźwigało brzemię wojny i wychowało w jej cieniu swoje dzieci; wiele z nich, stały się żywicielkami rodziny, chociaż nigdy przed tym nie wiedziały, co znaczy zarabiać na życie.

Czuwały nad nowym porządkiem świata; wprowadziły swoje rodziny w świat, który śmiał się z ich najświętszych przekonań. Zrobiły to w sposób bohaterski. Kobiety te dziś jeszcze są czynne. Wiele z nich trwa na swoim stanowisku, lub też opiekuje się swymi wnukami. Kobiety te nigdy nie siedzą przy piecu i choć dziś muszą być często zmęczone, nigdy nie zakładają rąk. Nie umieją próżnować. Przy nich jest honor i sława, o nich można powiedzieć: „sześćdziesiątka ma nadzieję na przyszłość".

Lustra odbijają ich twarze, na których maluje się mądrość i głębokie zrozumienie życia i tyle jeszcze powabu, że 17-letnia jej wnuczka powiedziałaby sobie: „Kiedy będę w wieku babci, chciałabym wyglądać, jak ona!" Ma pani szczęście żyć w okresie, gdy nie trzeba się troszczyć o krótkie rękawy. Szyję przykrywa wysoko suknia, która nie jest wąska, lecz miękko się układa. Naprawdę moda ofiarowuje więcej starszej kobiecie, niż młodej dziewczynie.

A może ma pani gust konserwatywny i uważa, że tylko czarny kolor jej przystoi. Dobrze, niech będzie, czerń może być bardzo elegancka, lecz dodanie jasnego, pastelowego koloru na przybranie, w postaci kołnierzyka, żabotu, czy pęku kwiatów podniesie całość wyglądu.

Pani włosy powinny być pani główną dumą. Niema ładniejszej oprawy dla twarzy, niż srebrne włosy; dodają młodości i miękkości w wyrazie.

By zapobiec żółknięciu tej pełnej wdzięku bieli, niech pani doda trochę farbki, zwykłej farbki do bielizny, do wody, w której będzie pani płukać włosy po myciu. Bywają także preparaty dodające srebrzystości włosom. Niech pani nie żałuje pieniędzy na dobrego fryzjera, a co 2 tygodnie niech się pani podda masażowi z użyciem oliwy, celem wzmożenia cyrkulacji krwi; to zrobi dobrze na twarz, oczy i włosy, a również i na nerwy.

A teraz pani twarz. Ale oczywiście wymaga ona pielęgnacji! Należy oczyszczać pory twarzy i szyi kremem, wzmacniać skórę kremem odżywczym i stosować maquillage.

Nie, to nie będzie trwonieniem pieniędzy i proszę, niech pani nie mówi, że „Jestem zbyt stara na te głupstwa". Nie jest głupstwem możliwość pozostania szczęśliwą, zdrową, interesującą osobą, do końca swoich dni...

Woman and Beauty

Skrzynka pocztowa

PROŚBA DO NASZYCH CZYTELNIKÓW.

Bardzo się cieszymy, że liczba listów jakoteż ich rozmiary wzrastają ustawicznie. Jest ich tyle, że nie jesteśmy w stanie uwzględnić wszystkich na jednej kolumnie. Prawdopodobnie, wypadnie nam rozszerzyć dotychczasowe ramy „Skrzynki pocztowej". Niektóre listy odznaczają się bardzo starannym opisem choroby i jej przebiegu. Jesteśmy naprawdę wzruszeni... Dziwi nas jednak, że nie zawsze na końcu listu widnieje imię i nazwisko autora, zamiast nich bowiem umieszczony zostaje pseudonim. Rozumiemy dobrze, że nie każdy życzy sobie opublikowania swego nazwiska na łamach pisma, zwłaszcza gdy z nazwiskiem tym związana jest choroba, o której się nie mówi głośno w szerszym gronie. Toteż z całą lojalnością operujemy w „Skrzynce" pseudonimami, jakie nam czytelnicy podają, właściwe zaś nazwiska przyjmujemy jedynie do własnej wiadomości, uważając je za integralny składnik tajemnicy lekarskiej, do której, oczywiście, nikt dostępu nie ma i mieć nie może.

Przykro nam wobec tego, że nie wszyscy czytelnicy nasi, pisząc do nas, uważają za swój naturalny obowiązek podpisać się imieniem i nazwiskiem. Upatrujemy w tym jakby brak całkowitego zaufania, bez którego jednak szczera wymiana zdań jest nie do pomyślenia.

A zatem, mili czytelnicy, prosimy nie ukrywać swego prawdziwego nazwiska.

WADA SERCA, ZAPALENIE OSIERDZIA I ICH NASTĘPSTWA.

(„Zrozpaczona Mazowszanka")

Pozwoli Pani, ze przytoczymy Jej list, który stanowi doskonały popularny opis wady serca, zapalenia osierdzia oraz ich następstw.

„Mam lat 18. Przed 6-ciu laty, zachorowałam na grypę, do której przyłączyło się zapalenie osierdzia, a poza tym wywiązała się wada serca. Lekarze zalecili mi wyjazd na wieś, co też zaraz uczyniłam. Po 3-miesięcznym pobycie na wsi czułam się zupełnie dobrze. Taki stan trwał przeszło dwa lata, bo do września 1933 r. Po upływie tego czasu znowu zapadłam na serce. Miałam silne bóle i zrobił mi się wysięk w osierdziu. Choroba trwała dwa miesiące, podczas których stale leżałam w łóżku. Później byłam osłabiona i jeszcze przez dwa miesiące nie wychodziłam na ulicę, tylko przebywałam w domu, gdyż było to zimą. Po upływie tego czasu znowu czułam się dobrze, zaczęłam z powrotem uczęszczać do szkoły, a na wakacje znowu wyjechałam na wieś. Dopiero w październiku 1934 r. zaczęłam niedomagać. Męczyło mnie bardzo chodzenie i dłuższa rozmowa, nogi zaczęły mi po raz pierwszy puchnąć, wystąpił kaszel, który wzmagał się wraz ze zmęczeniem. Lekarz orzekł, że zarówno kaszel, jak i obrzmienia nóg są pochodzenia sercowego i zabronił mi chodzić do szkoły, a znaczną część dnia kazał mi spędzać w łóżku. Taki stan trwał 5 miesięcy, bo aż do marca 1935 r. kiedy to zachorowałam już porządnie. Dostałam gorączki i silnych bólów w okolicy serca; i od tego czasu aż do dzisiaj t. zn. prawie dwa lata zupełnie nie opuszczam łóżka. Wprawdzie już od roku stan serca mego znacznie się poprawił, ale oddaję bardzo mało moczu, skutkiem czego mam wodną puchlinę brzucha. Na początku choroby miałam spuchnięte nogi, teraz jednak opuchlina z nóg zeszła, a cała woda skoncentrowała się w jamie brzusznej. Przez kilka miesięcy robiono mi rtęciowe zastrzyki; później jednak zastrzyki te nie działały dobrze i organizm mój ich nie znosił, gdyż od rtęci zrobiły mi się krwawe wybroczyny na ciele. Lekarze więc stanowczo zakazali mi używać wszelkich preparatów rtęciowych. Brałam różne lekarstwa moczopędne, które jednak po krótkim czasie albo przestawały zupełnie działać, albo też organizm ich nie znosił, gdyż wywoływały mdłości. Ponieważ zaś woda stale zbiera się w jamie brzusznej, (brzuch mam tak duży, jak kobieta ciężarna w ostatnich miesiącach ciąży), przeto musiano mi zrobić punkcję, t. zn. wypompować wodę. Jednak po kilku tygodniach woda z powrotem przybywa, pomimo, że przestrzegam ściśle t. zw. „suchej diety" i bardzo mało piję. Miałam już 4 razy pompowanie wody w odstępach mniej więcej 3-miesięcznych. Po ostatnim pompowaniu, które było na początku stycznia b. r., wstałam nawet z łóżka i chodziłam po mieszkaniu przez kilkanaście dni. Czułam się przy tym zupełnie nieźle, chociaż nogi trochę zaczęły mi puchnąć. Skoro jednak woda zaczęła przybywać do jamy brzusznej, było mi ciężko i musiałam z powrotem położyć się do łóżka. Wszystkie te choroby bardzo opóźniły mój rozwój fizyczny: pierwszy period dostałam mając lat 15; w 3 miesiące później dostałam drugi period, a od tego czasu, t. zn. 2½ roku nie dostaję wcale swego czasu. Lekarze twierdzą jednak, że gdy organizm wróci do zdrowia, to i miesiączka sama się pojawi. Obecnie więc cała moja choroba polega głównie **na puchlinie wodnej brzucha i na oddawaniu bardzo małej ilości moczu** (1—1½ szklanki na dobę).

Podałam więc dokładny opis całej mojej choroby, a teraz jako stała czytelniczka i prenumeratorka z wielką ufnością i prośbą zwracam się do „Skrzynki pocztowej" o wypowiedzenie się w ramach „Skrzynki" lub też w odrębnym artykule o puchlinie wodnej brzucha, wynikłej z wady serca oraz o środkach moczopędnych.

Czy mogę jeszcze spodziewać się powrotu do zdrowia i co mam uczynić, aby uniknąć **pompowań** wody oraz oddawać dużo moczu? Może „Skrzynka" mogłaby wymienić kilka **środków silnie moczopędnych,** nie działających szkodliwie na serce i nerki, a które bym mogła używać z dobrym rezultatem.

Serdecznie pozdrawiam „Skrzynkę pocztową" i pozostaję z głęboką ufnością i szacunkiem."

„Zrozpaczona Mazowszanka"

„Zrozpaczona Mazowszanka" ma prawo patrzeć z otuchą w przyszłość. Choroba jest poważna, ale, bynajmniej, nie beznadziejna. Wobec tego, że wada serca jest zjawiskiem częstym, poświęcimy jej specjalny artykuł, który uwzględni również i zapalenie osierdzia jakoteż następstwa bliższe i dalsze, chorób serca.

Co się tyczy nakłuć brzucha, albo, jak Pani je nazywa, „pompowań brzucha", to uniknąć ich, niestety, nie da się, dopóki nie nastąpi wydatna poprawa stanu serca.

Musimy się, miła „Mazowszanko", uzbroić w cierpliwość.

SKUTKI ZARAŻENIA SIĘ KIŁĄ.

(R. R.).

Przeprowadził Pan kurację przeciwkiłową. Od roku odczyn Wassermanna ze krwi stale wypada, pomimo prowokacji, ujemnie. Zapytuje Pan:

1) Czy kiła jest chorobą całkowicie uleczalną?

2) Jaki jest sprawdzian wyleczenia?

3) Czy osoba, która przechodziła kiłę, może zawrzeć związek małżeński i czy potomstwo będzie zdrowe?

Kiła należy do chorób, które nieraz przebiegają w sposób podstępny. Ujemny odczyn Wassermanna ze krwi nie jest jeszcze całkowitą gwarancją wyleczenia. Ważną jest rzeczą wszechstronne badanie lekarskie, nie ma bowiem narządu, którego by zarazek kiłowy nie mógł zaatakować. Szczególnie doniosłe znaczenie posiada badanie układu nerwowego, który długo ukrywać może różne niespodzianki.

Od stanu zdrowia, oczywiście, zależne są losy związku małżeńskiego i potomstwa. W wypadkach całkowitego wyleczenia nic nie grozi przyszłemu pożyciu małżeńskiemu.

Pisze Pan o „drgawkach" mięśni. Związek objawu tego z przebytą kiłą wyświetlić może specjalista — neurolog.

LECZENIE WILKA.

(Panu „H.")

Wilk pospolity albo toczeń (lupus vulgaris) podlega różnym metodom leczenia. Leczenie światłem sprowadza się przede wszystkim do t. zw. Tinsenoterapii, która wyzyskuje lecznicze własności t. zw. promieni pozafiołkowych. W Polsce leczenie Tinsenowskie wykonywane jest w następujących zakładach: 1) Warszawa, szpital św. Łazarza (pod kierunkiem Dr. Brunnera); 2) Kraków, Dr. Walter; 3) Lwów, Dr. Lenartowicz.

Zamarznięcie

OKOLICZNOŚCI SPRZYJAJĄCE ZAMARZNIĘCIU.

Szybkość, z jaką postępuje proces oziębienia ciała, prowadzący do stanu nieprzytomności, a w końcu i śmierci pozornej, — zależy od okoliczności zewnętrznych jako też od właściwości danego organizmu. Jeżeli zamarzniętego przykrywa gruba powłoka śnieżna, to jest to okoliczność sprzyjająca utrzymaniu się przy życiu. Wprost przeciwny wpływ wywiera zimne powietrze, zwłaszcze zimny wiatr, względnie zimna woda oraz, rzecz prosta, niedostateczne odzienie.

Bardzo łatwo ulegają zamarznięciu ludzie pijani, alkohol bowiem poraża nerwy naczynioruchowe. Dlatego też z trudem albo w ogóle nie dochodzi do skutku skurcz naczyń skórnych, który, jak to już wiemy, ma za zadanie regulację ciepła przez spowodowanie zmniejszenia jego utraty z powierzchni ciała. Temperatura, która w normalnych warunkach nie jest jeszcze groźna, może już spowodować zamarznięcie człowieka pijanego. Ujemnie wpływa zmęczenie oraz przytępienie zmysłów, wywołane alkoholem, w wyniku czego pijany nie czuje zimna i łatwo zapada w sen.

KIEDY ISTNIEJĄ JESZCZE WIDOKI RATUNKU?

Bardzo trudno jest odróżnić śmierć pozorną od śmierci. Gdy się ma przed sobą człowieka bez tętna i bez oddechu, którego ciało ponadto jest nieruchome i sztywne, nasuwa się przede wszystkim myśl o trupie. Na podstawie jednak powyższych objawów nie wolno nam jeszcze wydawać wyroku o życiu czy śmierci. Sytuacja jest w takich wypadkach wielce kłopotliwa, zwłaszcza gdy chodzi o sprawę możliwości doratowania osoby bliskiej. Posiadamy wszelako sposób, który nam ułatwia orientację. Opieramy się mianowicie na temperaturze ciała zamarzniętego, mierzonej w odbytnicy.

Stwierdzono, że liczne zwierzęta ciepłokrwiste znoszą obniżenie ciepłoty swego ciała do 18—20 st., zachowując przy tym życie. Najniższa temperatura ciała, znoszona przez człowieka bez utraty życia, wynosi, jak dotąd spostrzegano, 24 st. Taki człowiek — pomimo bezruchu i zesztywnienia — może być jeszcze uratowany. Niedobrym natomiast znakiem są t. zw. trupie plamy.

NA CZYM POLEGA RATUNEK?

Ratunek polega na dostarczeniu ciepła, a przede wszystkim pobudzenia do czynności porażonych aparatów krążenia krwi oraz oddychania. Zasadą podstawową w dostarczaniu ciepła jest stopniowanie. Nie wolno zatem zamarzniętego odrachu wprowadzać do opalonego pomieszczenia, nie wolno zbyt szybko ogrzewać. Takie bowiem postępowanie nieraz powodowało natychmiastową śmierć. Jak sądzą, przyczyną takiego smutnego wyniku nagłego ogrzania zamarzniętego jest gwałtowny rozkurcz naczyń krwionośnych, położonych na obwodzie, i odpływ krwi z serca i mózgu ku powierzchni ciała.

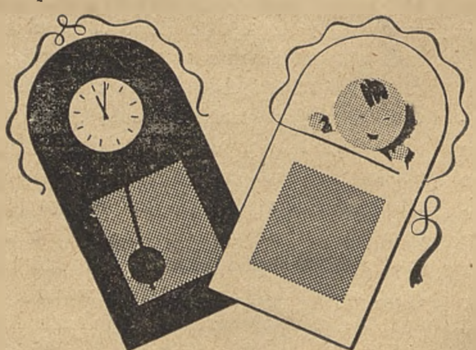
Jakkolwiek bądź, należy przede wszystkim, nie tracąc ani jednej chwili, przenieść zamarzniętego do zamkniętego, nieogrzanego względnie tylko nawpół ogrzanego, pomieszczenia. Rozbieramy chorego i niezwłocznie przystępujemy do energicznego rozcierania ciała miękkimi wzgl. szorstkimi chustami. Przykrywamy następnie nieszczęśliwego nawpół ogrzanym kocem, nie ustając jednak ani na chwilę w rozcieraniu (poprzez koc) ciała. W międzyczasie pożądane jest zastrzyknięcie choremu jednego z energicznych środków pobudzających układ krążenia krwi, strychniny, adrenaliny i t. p.

Z kolei przenosimy go do łóżka, które stopniowo ogrzewamy gorącymi flaszkami. Niektórzy zalecają w tym okresie akcji ratunkowej kąpiel o ciepłocie 16 st. C., przy czym stopniowo, w ciągu 2—3 godzin podnosi się temperaturę wody do 30 st. C. Wskazane jest nieraz zastosowanie sztucznego oddychania.

Z chwilą gdy chory odzyskuje zdolność łykania, podajemu mu gorące napoje. Z tą też chwilą możemy uważać, że pierwsza pomoc została szczęśliwie okazana. Zabezpieczamy jeszcze odmrożone kończyny przed uciskiem, unosząc je ostrożnie do góry i zawieszając w tej pozycji. Dobrze jest ponadto zawinąć ręce i nogi jakoteż nos i uszy w watę. Dalsza opieka nie wymaga już pośpiechu i powinna być pozostawiona siłom fachowym.

Dr. J. Waski.

(„Lekarz Domowy". Nakładem Nowego Wydawnictwa").



WARUNKI PRENUMERATY: rocznie zł. 4.50; półrocznie zł. 2.50; kwartalnie 1.50. **Komplet 10 numerów za rok 1936 wynosi zł. 4.00.**
Wszelkie wpłaty uskuteczniać można w każdym **urzędzie pocztowym** pod adresem „Medycyny dla Wszystkich", Warszawa, Elektoralna 3, **przekaz rozrachunkowy Nr. 94.** — Telefon 5.81-92.
Cena ogłoszeń: Wiersz milimetrowy szerokości 1 szpalty: w tekście — zł. 1.—, za tekstem 50 groszy. Kolumna zawiera 3 szpalty.
Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.
Redaktor: Dr med. L. Lipszowicz.
Drukarnia „Monolit"